Enseignements et Traitements naturistes pratiques

Première Série

DU MÊME AUTEUR

La Tuberculose par arthritisme, 1911, 1 volume in-16, de 262 pages, 3e édition. Prix ..... 15 »
Traduit en hollandais et en portugais.

Les Trois Aliments meurtriers, 1912, 1 vol. in-16 de 71 pages, 3e édition. Prix..... 5 »
Traduit en bulgare.

La Cure de soleil et d'exercices chez les enfants, 1917, 1 volume grand in-8 de 109 pages avec 60 fig. 3e édition. Prix..... 15 »
Traduit en portugais.

La Vie Sage. Commentaires sur les Vers d'Or des Pythagoriciens, 1918, 1 volume in-16 de 208 pages, 3e édition. Prix..... 14 »
Traduit en portugais et en annamite.

Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène naturistes, 1920, 1 volume, grand in-8 de 954 pages, avec 76 gravures, 3e édition. Prix..... 100 »
Traduction espagnole en cours.

Société Naturiste Française, fondée en 1921. Siège social, 48, rue Piard, à Brévannes (S.-et-O.).

La Revue Naturiste, fondée en janvier 1922, 48, rue Piard, à Brévannes (S.-et-O.).

Médecine blanche et médecine noire, 1922, 1 brochure de 36 pages, 2e édition. Prix..... 2 »
Traduit en espagnol.

Les Lois de la vie saine, 1922, 1 volume in-16 de 205 pages, 2e édition. Prix..... 14 »
Traduit en portugais et en espagnol.

Alimentation, Hygiène et Thérapeutique infantiles en exemples, Méthode naturiste ou hippocratique, 1922, 1 volume, grand in-8, de 256 pages avec 128 courbes de température, 2e édition revue et augmentée..... 25 »

Le Décalogue de la santé, 1922, 1 brochure de 36 pages, 5e édition. Prix..... 4 »
Traduit en anglais, en espagnol, en grec et en italien.

Le Naturisme dans Sénèque, 1922, 1 volume de 112 pages, 2e édition. Prix..... 8 »
Traduit en portugais.

L'Essentiel de la doctrine d'Hippocrate extrait de ses œuvres, 1923, 1 volume in-16 de 141 pages 2e édition. Prix..... 8 »

Bienheureux ceux qui souffrent, 1923, 1 volume in-16 de 81 pages, 2e édition. Prix..... 6 »
Traduit en portugais, en anglais et en espagnol.

DU MÊME AUTEUR (suite)

La Synthèse libératrice naturiste, 1925, 1 brochure de 42 pages, 2e édition. Prix..... 4 »

La Cuisine simple, 1925, 1 volume de 381 pages, avec 850 recettes environ, 3e édition. Prix.... 20 »
Traduit en portugais, en anglais, en tchèque, en espagnol et en italien.

Enseignements et Traitements naturistes pratiques. Première série, 1925, 1 vol. in-16 de 384 pages, 2e édition. Prix..... 18 »

Diagnostic et Conduite des tempéraments, 1926, 1 volume grand in-8 de 160 pages, avec 67 gravures. Prix..... 50 »

Enseignements et Traitements naturistes pratiques. Deuxième série, 1928, 1 vol. in-16 de 392 p. Prix..... 22 »

L'Art Médical. L'individualisation des règles de santé, 1930, 1 volume, grand in-8 de 330 p. avec 147 gravures. Prix..... 50 »

Le Diagnostic de la mentalité par l'écriture (extrait du livre L'Art Médical) 1930, 1 vol. grand in-8 de 172 pages, avec 139 figures. Prix..... 30 »

Le faux naturisme de Jean-Jacques Rousseau, 1931, 1 vol. in-16, de 213 pages. Prix..... 16 »
Traduit en espagnol.

Enseignements et Traitements naturistes pratiques. Troisième série, 1931, 1 vol. in-16 de 333 p. Prix..... 20 »

Guide naturiste de Jardinage, 1932, 1 vol. in-16, de 354 pages, avec 57 figures, hors texte. Prix.... 26 »

L'Apprentissage de la santé. Histoire d'une création et d'une défense doctrinales, 1933, 1 vol. in-16 de 182 pages. Prix..... 12 »
Traduit en espagnol.

Dictionnaire de Graphologie, 1933, 1 vol. grand in-8 de 88 pages, avec nombreuses figures. Prix.... 15 »

Les clefs du diagnostic de l'individualité. Aide-mémoire de clinique naturiste 1934, 1 vol. grand in-8 de 90 pages avec 27 fig. Prix..... 15 »

La Science occulte et les sciences occultes, 1935, 1 vol. grand in-8 de 435 pages. Prix..... 50 »

Enseignements et Traitements naturistes pratiques, Quatrième série, 1935, Prix..... 18 »

Tous droits de reproduction, adaptation et traduction réservés pour tous pays, Copyright by P. Carton, 1935.

Dr PAUL CARTON
Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ex-Médecin de l'Hospice de Brévannes (S.-et-O.)

Enseignements et Traitements naturistes pratiques

Première Série

Prix : 18 Francs

Dr Paul CARTON, Brévannes (Seine-et-Oise)
—
1935

Les lois de la santé

Les idées qui règnent à l'heure actuelle sur la façon de diriger la vie humaine sont fort incomplètes et en majeure partie inexactes.

Les enseignements officiels, donnés dans les Ecoles et les Instituts sont, en effet, fondés pour la plupart sur le matérialisme. Il en est résulté, entre autres, un affaiblissement de la moralité, une méconnaissance des lois de la vie saine et une fausse orientation des doctrines médicales qui pèsent lourdement sur notre génération. De l'accumulation des fautes et des faux remèdes sont nées la crise atroce que l'humanité vient de traverser et la persistance de nos embarras présents.

Dans le but d'empêcher le retour d'aussi graves échéances et d'éviter les faux pas, les expériences douloureuses et les remèdes dangereux, à ceux qui suivent une mauvaise direction ou qui cherchent la vérité à tâtons, il importe de répandre des notions plus exactes et plus complètes sur les origines réelles des maladies individuelles et collectives et d'enseigner les règles de bonne conduite physique et mentale qui permettent de les éviter.

La vie humaine, en effet, ne se déroule pas au hasard aveugle des circonstances extérieures. Un ensemble de lois générales et particulières conduit l'existence de chacun de nous. Connaître ces lois

d'une façon précise et les appliquer aussi exactement qu'il est possible, tel est le seul secret de la santé et du bonheur.

D'abord, il faut bien se figurer que la santé est une œuvre de synthèse, c'est-à-dire de soins groupés et complets. Pour être bien portant, en effet, il ne suffit pas de suivre simplement un bon régime ou d'aller aux eaux ou de faire exclusivement de l'exercice physique ou d'entreprendre seulement une cure hydrothérapique ou héliothérapique, ou encore de se suggestionner en répétant inlassablement que tout va de mieux en mieux, chaque jour, dans le meilleur des mondes. Certes, on peut, par ces pratiques cantonnées, obtenir des améliorations, recueillir des effets encourageants. Mais on n'aboutira à rien de solide ni de durable, parce que la bonne conduite personnelle exige des soins d'ensemble qui répondent à tous les besoins de l'organisme humain.

La santé vraie et durable ne peut donc être édifiée que par l'obéissance à toutes les lois qui règlent la vie humaine normale. La maladie n'est donc jamais l'œuvre du hasard. Elle résulte invariablement de fautes ou d'erreurs commises contre les lois de vie saine. En effet, toute incorrection vitale détermine une viciation humorale et un déséquilibre des fonctions régulatrices du corps qui altèrent d'abord l'état général et finissent ensuite par engendrer une maladie locale. La maladie intervient donc à titre de sanction, d'avertissement et d'accident purificateur qui obligent l'organisme à se reposer, à éliminer ses poisons et à reprendre une autre orientation.

Avant de donner un aperçu des diverses règles de santé, il est encore important de faire remarquer que le jeu coordonné des forces matérielles, vitales et spi-

rituelles crée en chacun de nous une puissance de défense personnelle qui se montre à la fois préservatrice et curative. Les Anciens, depuis Hippocrate, la nommaient la force vitale ou nature médicatrice, réparatrice et conservatrice du corps. Les auteurs modernes l'appellent l'immunité naturelle. L'ensemble des forces vitales ou des immunités naturelles constitue la seule source de santé véritable. Quand elles s'exercent pleinement, elles suffisent à tout ; elles protègent l'organisme des infections, elles assurent les réactions de guérison. Elles expliquent que de plusieurs sujets exposés aux mêmes sources de contagion, les uns amoindris dans leurs résistances seront infectés, tandis que d'autres qui possèdent un terrain plus résistant resteront indemnes. C'est dire que, dans la détermination des maladies infectieuses, le manque de résistance du terrain joue un rôle bien plus efficient que la contamination microbienne.

Aussi, l'hygiène qui se fait seulement antimicrobienne, sans veiller par-dessus tout au renforcement du terrain organique, par la prescription de toutes les obligations de vie saine, n'aboutit qu'à des améliorations trompeuses de la santé publique. En voici la preuve. Grâce à la lutte antimicrobienne, la plupart des maladies infectieuses aiguës ont considérablement diminué, mais comme les gens n'ont pas appris en même temps à se mieux conduire de corps et d'esprit, il a fallu, nécessairement, qu'ils paient leurs incorrections d'hygiène d'une autre manière. Aussi, les maladies chroniques, infectieuses et diathésiques, et les tares de dégénérescence se sont-elles accrues en proportion de la diminution des infections aiguës. Quelques chiffres montreront clairement à quels dan-

gers sociaux expose la lutte antimicrobienne exclusive et à quoi conduit l'absence de culture des immunités naturelles, qui résulte du manque d'enseignement des lois de la santé.

Par exemple, on a vu à Paris, entre les années 1876 et 1913 la mortalité par diphtérie baisser de 1.500 cas à 180 cas et la mortalité par variole tomber de 370 cas à un seul cas. Mais, en même temps, on a constaté que les cas de mort par cancer triplaient, en passant de 1.000 à 3.200 cas, que les cas de mort par diabète décuplaient : de 37 cas à 450 cas, que les cas de mort par néphrite et par cirrhose du foie quintuplaient et enfin, que pour la France entière les cas de folie quadruplaient, passant de 27.000 à 101.000. Cette progression des affections chroniques n'est pas spéciale à la France. Elle s'observe également chez tous les peuples civilisés. C'est ainsi qu'en Angleterre et dans le pays de Galles, le nombre des cas de folie est le double de celui de la France. D'autre part, en Norvège, en Belgique, la mortalité par cancer a triplé depuis 50 ans. En Angleterre et aux Etats-Unis, elle a quintuplé depuis 60 ans. En 1920, à New-York, il est mort plus de personnes par cancer que par tuberculose. C'est pourquoi on a pu dire que le cancer et la tuberculose sont surtout des maladies de civilisation. Ces deux affections, en effet, étaient inconnues des peuplades nègres du centre de l'Afrique, avant la pénétration des Européens.

Il importe donc d'être averti de ce déplacement de l'axe des maladies qui s'est effectué sous l'influence de l'hygiène incomplète et antinaturelle et d'y remédier par l'enseignement complet des lois de la santé.

Ces lois sont du domaine de la médecine naturiste.

Cette doctrine médicale a pour caractéristique d'étudier l'être humain dans sa constitution totale d'unité individuelle, composée d'un esprit immatériel, d'une vitalité impondérable et d'un organisme physique. Elle proclame que la soumission aux lois naturelles et surnaturelles qui dirigent la vie et l'évolution de l'homme est la condition essentielle de sa bonne santé individuelle et de son harmonie collective. Elle enseigne qu'il n'y a que des faux remèdes, hors de cette obéissance, et que le retour à la loi suffit à tout.

Ces principes généraux sur lesquels elle se fonde sont vrais, parce qu'ils ont été universellement proclamés de tout temps par les sages, les religieux et les grands médecins de la tradition naturiste.

Parlons d'abord des *lois matérielles* qui régissent le bon équilibre du corps. L'organisme est un centre de forces qui, pour se développer, a besoin de faire des recettes, de transformer les matières premières qu'il reçoit et d'éliminer les déchets inutilisés et nuisibles. Les principales recettes ont lieu par les voies digestives et concernent la nourriture. Puis, intervient la transformation des aliments qui est non seulement une affaire de chimie viscérale, mais aussi un travail de brassage et d'oxygénation effectué grâce au jeu des muscles lisses et striés. Enfin les matériaux usagés doivent s'évacuer par les émonctoires, par la voie intestinale principalement. Pour que le corps fonctionne normalement, il faut donc veiller avant tout à l'application correcte du régime, de l'exercice musculaire et des évacuations digestives.

Les règles d'un bon régime consistent à bien choisir la qualité et la quantité des aliments. Un régime pour être normal en qualité doit comprendre des aliments réparateurs, des aliments combustibles et

des aliments vitalisés, afin de fournir au corps les pièces de rechange, le charbon et la force vitale nécessaires à son fonctionnement. Par aliments réparateurs, on entend les produits les plus riches en substances albuminoïdes ou azotées et en sels minéraux : c'est-à-dire les viandes et les poissons, les œufs, les laitages, les céréales, les champignons, les légumineuses, les fruits oléagineux d'une part et les œufs, le pain bis et les légumes verts d'autre part. Par aliments combustibles, on entend les aliments riches en féculents (céréales, pâtes, pommes de terre, légumes secs, marrons), les sucres et les graisses. Enfin, les aliments vitalisés n'existent que dans les produits consommés à l'état cru : les salades, les céréales et les fruits. Mais dans la qualité il y a lieu de considérer encore la toxicité et la concentration. Les aliments putrescibles sont les plus toxiques et on doit en user avec précaution ou même s'en priver. De ce nombre sont les aliments cadavériques : les viandes et les poissons. L'abus de la viande est une cause très importante d'intoxication du sang, d'irritation des organes et de vieillissement précoce. Plus la consommation de la viande s'accroît, plus les affections des voies digestives augmentent. Depuis 50 ans, la consommation de la viande a plus que triplé et parallèlement les cas de dyspepsie, d'entérite, d'appendicite et de cancer des voies digestives se sont beaucoup accrus. En Roumanie et en Bulgarie, l'appendicite qui est presque inconnue dans les campagnes, où l'on consomme surtout des légumes et du lait caillé, est devenue très fréquente dans les villes. On y a compté 1 cas d'appendicite pour 220 malades à la ville et seulement 1 cas pour 22.740 malades à la campagne. Il est donc très important de restreindre la consommation de la viande et de n'en

jamais manger le soir. On peut d'ailleurs vivre parfaitement sans viande. Des peuples entiers, les Hindous, par exemple, sont végétariens. On peut même avoir une constitution athlétique sans manger de viande. Nurmi, le coureur qui a battu presque tous les records de course à pied, n'avait jamais mangé de viande jusqu'à l'âge de 18 ans.

D'autre part, la trop forte concentration des aliments se montre destructrice des forces vitales, surtout quand elle est obtenue artificiellement. C'est ainsi que l'alcool, produit industriel, se montre prodigieusement nocif pour l'organisme. L'alcoolisme est le grand fléau des peuples civilisés. On peut être alcoolique sans passer par l'ivresse, sans boire des liqueurs, rien qu'en consommant trop de boissons fermentées, car 1 litre de vin qui pèse 10° correspond à 200 grammes d'eau-de-vie à 50 degrés. L'alcool rend malade, fou ou criminel. Il est la cause du plus grand nombre des attentats et des crimes qui se commettent chaque jour. Il peuple les hôpitaux, les prisons et les asiles de fous. Personne ne devrait consommer une goutte d'alcool, afin de garder sa santé et sa dignité.

Il faut savoir encore que la plupart des aliments, transformés par l'industrie, cessent d'être bienfaisants pour l'organisme humain, du fait de leur dévitalisation et de leur concentration. C'est pourquoi on doit être circonspect dans l'emploi des produits de conserve, des aliments stérilisés, des aliments morts. Il y a, par exemple, une grande différence d'action entre le sucre industriel, aliment mort, et les sucres naturels vivants contenus dans les fruits et dans le miel. Ces derniers doivent être préférés, parce qu'ils sont vivants, vitalisés et minéralisés.

Les bons aliments sont donc ceux qui sont les plus naturels, les mieux appropriés à la constitution anatomique de l'homme, qui possède toutes les caractéristiques dentaires et digestives du frugivore. Les meilleurs aliments sont les œufs et le lait pris sans abus, le fromage, le beurre, l'huile, les céréales, le pain, les féculents, les légumes verts, les fruits, le chocolat, le miel et l'eau naturelle. Ils suffisent pour composer des menus corrects, pour assurer la présence de tous les matériaux utiles et pour fournir une nourriture harmonique, synthétique et variée.

L'alimentation doit être bien réglée aussi en quantité. L'excès est aussi nuisible que l'insuffisance ou la carence alimentaires. La suralimentation, fruit de la gourmandise ou du préjugé du fortifiant, est éminemment nocive. L'alimentation, en effet, est en quelque sorte un combat. L'aliment est un centre de forces potentielles qui doit être surmonté, détruit et incorporé par le centre de forces potentielles de l'organisme qui l'assimile. Aussi, absorber une nourriture trop riche ou trop copieuse, cela revient à se battre contre un athlète. On s'épuise dans la lutte de la digestion et on sort de la bataille amoindri par l'effort et empoisonné par des produits imparfaitement élaborés. La suralimentation est surtout nocive aux malades et aux tuberculeux qui, par définition, sont des affaiblis. Ils ne peuvent retrouver des forces qu'en les économisant, c'est-à-dire en ne prenant rien que la nourriture qu'ils peuvent assimiler avec facilité et perfection.

Les gens bien portants se suralimentent inconsciemment en mangeant au delà de leur appétit, en ayant une trop bonne cuisine, en abusant des entremets et des desserts et en goûtant, vers 4 heures de

l'après-midi, sans nécessité, alors que l'estomac renferme encore la presque totalité des aliments du déjeuner.

Un autre danger alimentaire réside dans l'excès des excitants qui favorise le gaspillage des forces nerveuses. Parmi ces excitants, il convient de citer le tabac, le café et le thé. On en fait un véritable abus. La consommation du tabac a plus que doublé et celle du café a plus que décuplé depuis 50 ans.

Pour être en bon état digestif, non seulement il faut être sobre, mais il faut aussi prendre de l'exercice. Le proverbe « on digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac » énonce une grande vérité. La marche est une obligation quotidienne qui doit prendre le moins une demi-heure le matin, et une heure l'après-midi. Aucun autre exercice ou sport ne peut en dispenser. On ne peut pas être bien portant même avec le meilleur régime et le meilleur air, si l'on ne marche pas suffisamment matin et soir. De plus, il est nécessaire de s'entraîner périodiquement à des exercices éducatifs complets pour garder sa résistance musculaire et ses facilités de débrouillage. Il n'existe qu'une seule méthode qui soit complète, qui comprenne tous les genres d'exercices et qui veille à exposer le revêtement cutané à l'action tonifiante de l'air, du soleil et de l'eau, c'est la méthode naturelle de Georges Hébert.

La troisième règle capitale de bonne santé matérielle est la surveillance des évacuations intestinales. La constipation est une source fort importante d'auto-intoxication et de prédisposition morbide. On doit la combattre par l'emploi d'aliments à déchets, d'aliments crus, de fruits et par l'exercice physique régulier.

Les *lois vitales* se rapportent à tout ce qui concerne la pénétration des forces vivantes de la nature dans l'organisme humain. Ces forces vives sont issues du soleil qui est l'unique source de la vie matérielle sur terre. Elles se trouvent épandues dans l'air, la lumière, l'eau et les aliments. C'est pourquoi il est obligatoire, pour rester bien portant, de vivre à l'air pur, à la campagne autant qu'il est possible, d'habiter en logements spacieux exposés au Midi, largement éclairés, de dormir la fenêtre ouverte ou entr'ouverte, de coucher dans un lit de milieu plutôt que dans un lit logé dans l'angle d'une pièce, où l'air se renouvelle mal. De plus, il est bon de prendre à propos, des bains d'air et de soleil, pour fortifier et vitaliser l'organisme entier. Les soins d'hydrothérapie destinés à la propreté de la peau et à la stimulation du système nerveux et du système circulatoire sont également indispensables. Enfin, il est de toute importance de soigner la vitalisation organique par voie digestive, en consommant à chaque repas principal des aliments crus, de la salade verte, du blé cru trempé et des fruits crus, pour absorber des vitamines. Et c'est par la mastication alimentaire très soigneuse que s'effectuera la pénétration des forces vitales de l'aliment et que se faciliteront les actes digestifs.

Ce programme de bonne santé comporte enfin des *règles de direction mentale* qui assurent le bon fonctionnement du caractère et de la volonté, en un mot de l'esprit. Elles sont très importantes, car si la mentalité est défectueuse, le corps est mal conduit et souffre. C'est pourquoi il est si nécessaire d'avoir du jugement, de l'ordre et de la sagesse. Or, ces qualités ne peuvent s'acquérir avec certitude que

si l'on possède une foi religieuse, et si l'on conçoit la vie comme un moyen d'éducation en vue d'un progrès spirituel. Vivre sans foi ni loi, c'est s'abandonner aux passions et tomber malade par erreur de jugement.

Pour acquérir la santé de l'esprit, il faut être foncièrement honnête, développer sa volonté, travailler avec énergie, bien faire tout ce que l'on fait, se construire un état d'esprit positif et optimiste, fonder un foyer, avoir des enfants et aider son prochain. Enfin, en tout, il faut fuir l'envie et l'agitation. On n'y parvient qu'en se faisant le champion de la simplicité, en veillant à la simplification de ses habitudes, de ses goûts et de ses désirs.

La médecine naturiste qui se montre si soucieuse de créer avant tout de la santé, qui prône comme remède principal la soumission aux lois naturelles et surnaturelles, et qui préconise le retour à la vie simple et sage est d'origine gréco-latine. Elle s'appuie sur l'œuvre lointaine d'Hippocrate, le génial fondateur de la Médecine.

La thérapeutique naturiste est la science et l'art d'exciter, de nourrir et de conduire les individus selon les lois physiologiques de l'espèce et du tempérament, en tenant compte des circonstances extérieures du moment (année, saison, climat, etc.). Elle veille ainsi au bon équilibre du budget organique en surveillant d'une part, la quantité et la qualité des recettes alimentaires et, d'autre part, les dépenses de forces nerveuses et musculaires (1). Elle agit avant

(1) Voir : la conduite du budget organique dans les livres : *L'Art Médical*, p. 299 et *Les Clefs du diagnostic de l'Individualité*, p. 10.

tout sur l'état général. Elle recherche d'abord la purification et le rééquilibre organiques et obtient par là même la guérison des affections locales. Son plus puissant moyen d'action est le régime alimentaire, minutieusement déterminé ; puis viennent les soins d'hygiène générale : réglage de l'activité physique, des exonérations toxiques, des adaptations vitales et de la conduite mentale. Au cours des maladies, elle respecte les symptômes qui sont l'œuvre des défenses naturelles et elle les aide dans leur office préservateur et curatif. Dans ce but, elle réprouve l'usage courant des produits pharmaceutiques et ne reconnaît comme physiologiques et bienfaisants que les agents naturels de vie et de guérison, fournis par les aliments, l'exercice, l'air, l'eau, le soleil, les influences vitales et mentales, appliqués avec rythme et clairvoyance. La réforme individuelle est son but occulte, parce qu'elle est la base de la santé, de la paix et du progrès, personnels et collectifs.

Symbiose et synthèse harmoniques et hiérarchiques

La recherche du bien, de l'harmonie et de la hiérarchie dans toutes les conditions de vie et de milieu est un des grands secrets de santé et de force, autant matérielles que spirituelles. En d'autres termes, lorsque l'association vitale avec tout ce qui vit autour de nous ou symbiose, et lorsque la conduite de la vie à l'aide de la totalité de ses moyens de réalisation ou synthèse, sont réglées avec exactitude, harmonie et selon leur ordre hiérarchique d'importance, elles confèrent à celui qui met en pratique ces données essentielles, une puissance d'action et de résistance extraordinaires.

La vie en association naturelle est celle qui résulte de la présence de l'homme sur terre en communauté avec tous les êtres qui ont travaillé à son avènement et qui entretiennent encore son existence, à l'heure présente. Cette symbiose explique la sympathie et l'unité vitales qui associent tous les règnes de la Nature, le règne minéral, le règne végétal, le règne animal et le règne hominal dans la même poussée d'évolution, de grandissement et de progrès. Les influences réciproques qu'ont ces différents règnes les uns sur les autres existent en bien comme en mal, grâce à la liberté laissée par la Providence au jeu des forces individuelles et raciales. Mais, à la

longue, le mal finit toujours par s'éteindre et s'annihiler et le bien par dominer et triompher.

Quand l'homme perçoit nettement les étroites connexions qui rattachent sa vie et sa santé, son progrès et son bonheur, aux autres règnes de la Nature et quand il sait découvrir les influences générales qui règlent ces rapports et les lois directrices qui doivent servir de guide à ses actions, une immense clarté lui apparaît, car il sent alors qu'il tient en main les clefs de son existence et la direction de sa destinée. En effet, la science des obligations naturelles et surnaturelles résume tout ce que l'homme doit apprendre à pratiquer sur terre.

Or, ces obligations se rapportent à deux notions principales : la conduite à l'égard de l'ambiance naturelle et la conduite à l'égard de soi-même. L'une concerne la symbiose vitale, l'autre la synthèse vitale.

La *symbiose vitale* enseigne que l'homme fait partie intégrante de son milieu naturel et qu'il lui doit ses moyens d'existence et d'évolution. Aussi, ne peut-il être en bonne santé et en vrai progrès que s'il se montre respectueux des lois naturelles qui régissent son bon accord avec le milieu où il se trouve et s'il agit sur ce milieu et le modifie avec harmonie, en se comportant à son égard selon les lois surnaturelles de justice, de vérité et de bonté. Et, en plus de ces grandes données d'harmonie universelle, il existe pour chaque contrée et chaque pays des obligations d'harmonie locale qu'on ne peut enfreindre impunément.

Vivre enfermé dans les grandes cités de pierre, privé d'air pur, logé en taudis obscur, sans contact avec le magnétisme si vivifiant des campagnes ; se nourrir d'aliments impurs, toxiques ou dévitalisés ; se priver d'exercice naturel ; s'épuiser les énergies ner-

veuses à travailler à des occupations malsaines ou à nourrir des ambitions déraisonnables ; se montrer destructeur sauvage des beautés végétales (forêts, arbres fruitiers, paysages), des vies animales (régime carné, brutalités à l'égard des bêtes, vivisection) ; méconnaître la nécessité de la hiérarchie dans l'application des moyens d'existence ou dans les rapports sociaux ; garder des sentiments de haine ou de révolte ou encore se montrer agressif, inique, égoïste à l'égard des autres hommes ; tout cela, c'est vivre hors la loi naturelle, c'est introduire la désharmonie et la rupture dans la symbiose vitale humaine, c'est se livrer à des influences maléfiques, c'est s'attirer les chocs en retour de toutes les méchancetés que l'on aura commises, c'est se vouer aux maladies, aux désordres et aux catastrophes, qui interviennent comme agents de sanction et de redressement.

Au contraire, vivre en vrai naturiste soumis aux obligations de vie saine, au contact de l'air pur des campagnes ; se nourrir d'aliments purs et doux ; se livrer aux exercices naturels de la vie normale ; rechercher le grand air, l'eau pure, la lumière solaire ; travailler à un métier sain ; vivre avec simplicité ; améliorer autour de soi le sort d'autrui ; introduire dans son ambiance l'ordre, l'harmonie et la hiérarchie ; se montrer tolérant, juste et bienveillant à l'égard de tous ; avoir la passion de la vérité et s'en faire le champion ; aider charitablement tout ce que l'on voit souffrir autour de soi : arbres, bêtes, gens, c'est renforcer l'harmonie et l'intimité des liens bénéfiques qui unissent l'homme à la Nature, c'est vivre dans l'Ordre Divin, c'est accumuler les forces de santé matérielle et d'élévation spirituelle autour de soi, c'est se forger une cuirasse impénétrable au mal.

Et, à ce propos, on ne saurait croire combien l'organisation d'une ambiance matérielle ordonnée, tranquille et harmonieuse importe à la conservation de l'équilibre personnel. Par exemple, il existe véritablement des maisons de malheur, imprégnées d'influences néfastes, où se succèdent les maladies et les morts, les immoralités et les crimes. Un sage même serait torturé pour changer leur magnétisme. C'est pourquoi il est tellement important de s'efforcer à la réalisation personnelle d'un milieu salubre pour le corps et élevant pour l'esprit. Aussi, est-il salutaire de posséder un lopin de terre, de s'y créer une symbiose bénéfique, en ayant, face au soleil, un logis bien ordonné, en y groupant livres véridiques et objets harmonieux, en plantant dans son jardin fleurs attrayantes et arbres fruitiers choisis et enfin d'y vivre avec discrétion, altruisme, pureté et discipline. On rayonne ainsi la puissance de l'harmonie. On propage l'ordre dans son voisinage. On enseigne la paix aux gens de bonne volonté.

Il reste, d'autre part, à se conduire soi-même avec synthèse. La *synthèse vitale* comprend l'ensemble des conditions de bon développement des parties composantes de l'homme : le corps physique, la vitalité, l'esprit et la personnalité (1).

Le corps physique et la vitalité ont besoin de soins matériels qui comprennent le régime et l'hygiène. On doit leur fournir aliments appropriés, bon air, clarté solaire, eau pure, exercices naturels. Chacune de ces nécessités doit agir en harmonie avec les autres et à son rang hiérarchique. En négliger une, c'est introduire une lacune dans l'organisation de la santé. Prétendre guérir en usant d'un seul de ces fac-

(1) Voir : P. Carton. — *L'Art Médical. — Les Clefs du diagnostic de l'individualité.*

teurs de santé, en n'employant que la cure de régime ou la cure d'air ou la cure de soleil ou la cure d'exercice, c'est construire une seule face de l'édifice et se donner un mauvais abri contre les retours morbides. De même encore, n'utiliser qu'un genre d'exercice (respiratoire, par exemple) c'est encore se priver des bienfaits de l'exercice synthétique. Mais, c'est surtout dans le réglage de l'alimentation que le facteur synthétique joue un rôle considérable. Chacun des éléments constituants de la nourriture complète doit paraître dans les repas quotidiens (produits azotés, hydrocarbonés, gras, minéraux, vitaminés). On évite ainsi les troubles de carence et les arrêts d'amélioration que procurent les régimes trop étroits ou insuffisamment synthétiques (régimes extrêmes, sans œuf ou sans laitage, sans aliments crus, sans légumes verts ; alimentation crue bornée à la salade et aux fruits, alors qu'une bonne synthèse crue est nécessaire et exige la présence complémentaire d'autres légumes et de blé crus, ajoutés à dose réduite dans les hors-d'œuvre ou la salade). Enfin, intervertir le degré hiérarchique des facteurs vitaux en s'attachant, par exemple, à faire prévaloir les exercices physiques ou l'hydrothérapie sur les soins de régime, c'est créer la discorde vitale et le trouble humoral.

On doit viser aussi à développer et à maintenir en soi l'équilibre des quatre tempéraments en alliant l'ardeur du bilieux à la concentration du lymphatique, l'exubérance du sanguin à la réflexion intelligente du nerveux, afin de s'épanouir pleinement et harmonieusement.

Dans la conduite spirituelle, il faut s'obliger avec une constante attention à la droiture, à l'esprit de vérité, à la bonté, au sacrifice personnel, c'est-à-dire à l'altruisme et aux renoncements, afin de s'ennoblir

le caractère et de se grandir l'esprit. Aussi la croyance en Dieu et l'obligation des pratiques religieuses doivent-elles servir de base autant à la conduite des collectivités humaines qu'à celle de chaque homme, en particulier.

Somme toute, on voit que pour assurer sa santé et son progrès il est nécessaire que chacun apprenne à se conduire synthétiquement, c'est-à-dire à diriger son esprit religieusement, à équilibrer son tempérament, à améliorer son caractère, à purifier son régime et à régler son hygiène, selon les lois divines et naturelles. Seule, une éducation synthétique aussi vaste peut se montrer capable de créer la santé et la paix, dans l'humanité, parce qu'elle seule peut assurer, *en même temps*, la discipline des passions, la simplification des désirs, les meilleures conditions de santé physique et la prépondérance des devoirs spirituels.

Dans l'ordre social, la symbiose et la synthèse harmoniques et hiérarchiques trouveront à s'exercer dans la reconnaissance du fait naturel des inégalités natives des hommes qui sont le résultat de leur degré différent d'évolution. Cette constatation primordiale qui est l'évidence même comporte deux obligations essentielles : la prééminence hiérarchique des élites et la nécessité d'éduquer et d'élever progressivement les masses. La constitution d'élites de haute valeur morale et intellectuelle, vraiment initiées, et le progrès des collectivités opéré par la réforme des individus doivent donc être la préoccupation dominante de tous les hommes de bonne volonté. On ferait ainsi disparaître les dogmes faux du nivellement égalitaire des individus et de la souveraineté directrice du peuple qui ruinent actuellement l'organisation sociale des nations.

Le pis qui puisse arriver sur terre à un individu, à une famille, à une nation, à une race, c'est de vivre sans symbiose, sans synthèse et sans hiérarchie bien réglementées, c'est-à-dire de n'avoir pas de racines traditionnelles, de fixité géographique, de vie matérielle et spirituelle supérieurement organisée et unifiée dans une juste et tolérante synthèse à la fois religieuse, scientifique, philosophique et politique, sous l'unité de direction d'un chef. Pareils manquements aboutissent, en effet, à la production de déracinés instables, de sujets inadaptables, de révoltés discordants, de familles dégénérées, de gouvernements incapables, de catastrophes mondiales.

Par contre, ceux qui savent garder pieusement les justes traditions et les foyers de leurs ancêtres et qui continuent à travailler à l'embellissement de leur ambiance et au perfectionnement synthétique de leur existence, sous la conduite de principes justes et de chefs exemplaires, ceux-là sont assurés de vivre en état de santé physique, de sérénité du caractère et de paix d'esprit. En n'accordant qu'une voix consultative aux instincts et en faisant prédominer les obligations d'ordre supérieur, ils se prépareront à la vie d'Harmonie Divine.

La vie, individuelle et sociale, organisée en symbiose et en synthèse harmoniques et hiérarchiques, est le but essentiel du Naturisme. Elle est le plus sûr moyen de réaliser la santé individuelle et la paix collective. On peut donc affirmer que la doctrine naturiste sera la grande réforme de l'avenir, parce qu'elle introduira dans la vie la permanence du sentiment religieux, la légalité de toutes les pensées et l'ordre dans tous les actes.

Lois universelles et lois particulières

En dehors des lois vitales, d'ordre universel, c'est-à-dire applicables à tous les êtres humains en tous lieux et en toutes circonstances telles que : nécessité de l'alimentation pure et synthétique, obligation de l'hygiène pure et bien réglée (exercice, air, soleil, eau), choix de l'intensité ou de la concentration des moyens de nutrition et d'excitation, variables selon les résistances individuelles (aliments et applications forts pour les gens robustes, aliments peu concentrés et applications atténuées pour les sujets délicats ou malades), il existe des lois particulières qui peuvent entraîner des modifications de détail dans l'hygiène et surtout dans les régimes d'une race à l'autre, d'un tempérament à l'autre, d'un climat à l'autre, d'une année à l'autre, d'une saison à l'autre, d'un mode tranché d'alimentation à l'autre. Ces différenciations locales ou individuelles expliquent certaines divergences d'opinions, observées chez des naturistes également clairvoyants, instruits et bons observateurs, mais étudiant en pays différents ou parlant de saisons, d'années, de races, de tempéraments différents.

Il est bien évident, en effet, que du moment où les éléments d'harmonie et de symbiose naturelles viennent à changer, les détails de vie et d'alimentation doivent se plier aux conditions locales et momentanées d'existence. Ces nuances de manœuvres constituent les principales difficultés de l'art médical naturiste (1). Et les changements ainsi nécessités selon

(1) Voir le livre : P. Carton. — *L'Art Médical. L'individualisation des règles de santé.*

les indications individuelles ou climatériques ou saisonnières ne constituent nullement des contradictions dans l'enseignement comme seraient tentés de le croire les gens mal instruits des variations de ces circonstances naturelles.

Il est bon d'ajouter que ces difficultés de conduite diététique et hygiénique ne sont grandes que dans les cas de traitement de malades très fragiles et très sensibles, car, dans la plupart des cas, une fois qu'on a bien compris les grandes lois générales, il est facile de les réaliser partout, dans la mesure des possibilités individuelles et à l'aide des moyens locaux. C'est ainsi, par exemple, qu'on pourra se rendre compte par la correspondance du capitaine K.., publiée à la fin de ce volume que les règles d'hygiène et de régime purs qui permettaient à cet officier d'être bien portant en France, lui assuraient également une parfaite résistance dans la brousse africaine et qu'il n'avait simplement qu'à choisir dans la végétation locale les catégories d'aliments capables de fournir la synthèse alimentaire obligatoire, sans laquelle il n'existe plus nulle part de résistances et d'immunités naturelles (aliments crus, azotés, farineux, gras, minéraux).

C'est ainsi encore que des montagnards trouvent à vivre sainement et à garder leur robustesse en consommant un minimum de légumes verts en hiver et qu'ils tolèrent des régimes plus rudes que les gens des plaines (laitages, fruits oléagineux, céréales entières) grâce à la vitalisation plus grande des hautes altitudes. Néanmoins, ils se portent encore mieux quand ils ont la prévoyance de s'approvisionner de végétaux et de fruits d'hiver, venus de la plaine. De même, dans des climats très chauds, il existe une plus

grande tolérance pour certains fruits acides (orange, citron, tomate) qui font partie de la symbiose locale normale. Pourtant, là comme ailleurs, se rencontrent des cas d'incapacité métabolique à l'égard des substances acides chez nombre de sujets arthritiques, déminéralisés qui, même dans les climats chauds, tolèrent mal ces fruits acides et doivent s'en abstenir. Nous l'avons couramment observé sur des malades espagnols, portugais, italiens.

Certes, des individus « bâtis à chaux et à sable » peuvent pendant des semaines consommer des tomates, par exemple, sans en paraître incommodés, mais, il n'en faudrait pas conclure que ce fruit est anodin, du fait qu'il ne semble donner lieu à aucun trouble immédiat, car souvent ces inconvénients s'accumulent silencieusement et se soldent plus tard, sous forme d'une crise morbide que l'on rapporte alors à d'autres causes, nullement efficientes en réalité. Il ne faut pas oublier, en effet, que les sujets fragiles constituent de vraies pierres de touche de l'alimentation fautive et que les gens robustes doivent se restreindre beaucoup sur l'usage des choses qui se montrent les plus agressives à l'égard des individus délicats (telles que boissons fermentées, aliments cadavériques, acides forts, légumes secs, confiseries, pain complet, etc.), afin d'éviter des usures prématurées ou des encrassements anormaux.

C'est dire que dans notre climat où la tomate est moins dans la symbiose naturelle, il est recommandé d'en prendre peu et pas trop souvent si l'on est de constitution normale, et de s'en priver entièrement si l'on est arthritique ou déminéralisé ou anémique ou entéritique ou tuberculeux.

Même dans l'Amérique du Sud, ces inconvénients

que donnent l'usage des fruits acides chez les déminéralisés et leur emploi exagéré chez des gens encore forts ont été également observés. Un de nos correspondants de l'Uruguay nous a donné confirmation de ces particularités en ces termes : « Impressionné par la lecture de vos livres, je me suis livré sur moi-même, sur ma famille et sur des malades à des expériences dont voici en général les résultats : 1° Au sujet du pain, j'en suis arrivé à admettre vos conclusions. Ici nous conseillons en général le pain bis. Il y a à Montevideo un moulin qui prépare deux classes de farine, une avec tous les composants du grain de blé moins le son (dénommée ici « farina unica ») et l'autre avec les composants du grain de blé, moins 15 % du plus petit son. Pour certains tuberculeux nous avons reconnu l'exactitude de vos observations et nous ne donnons que du pain blanc ou de la « Galleta » dure. »

« Au sujet des acides, depuis longtemps déjà j'avais eu occasion de reconnaître leur nocivité chez certains sujets. J'ai eu l'occasion de traiter à Rio-de-Janeiro plusieurs cas de malades dont l'état s'était plus ou moins aggravé à la suite de l'ingestion pendant des mois de fortes quantités de citrons. L'un des cas était celui d'une jeune fille, très enthousiasmée à la suite de la lecture des livres du Dr A... et qui était arrivée à prendre une vingtaine de citrons par jour pendant près de six mois. Un état chronique de dysenterie, dont elle souffrait, s'aggrava considérablement ainsi que son état nerveux, au point qu'elle dut être traitée pendant quelque temps dans une maison de santé. Elle vint me voir à Rio-de-Janeiro, en compagnie d'une sœur qui avait obtenu de très bons résultats avec mon régime. En un mois de temps, avec un régime sans acides et bien combiné, ses

selles redevinrent normales et son état général s'améliora très rapidement. Ici, j'ai vu plusieurs cas encore plus graves à la suite d'ingestions de citrons. »

« Au sujet de la tomate, on ne peut pas dans notre pays en généraliser la défense, comme vous le faites. Tout en reconnaissant son action manifestement acide et sa contre-indication chez les acidifiés et les néphrétiques en général, nous avons ici des individus qui dans la saison de la tomate se nourrissent sans inconvénients pendant des semaines entières d'un régime à base de pain, tomates et des noix, ou des amandes ou du fromage. Je dois dire qu'ici l'on cultive les tomates sur une grande échelle et qu'elles sont très douces, si l'on prend soin de les manger bien mûres et bien combinées avec un régime harmonique. » En 1922, le même correspondant nous a fait part de l'observation suivante, en nous énumérant les menus fruitariens qu'il prenait : « Quelquefois, nous mangeâmes seulement des bananes et des tomates, mais ce jour-là nous avions une faim de loup. Nous abusâmes d'ailleurs un peu de tomates. Il nous vint à un certain moment un excès de somnolence, qui se corrigea lorsque nous ne mangeâmes plus de tomates, en abondance. »

Ces observations montrent bien que si dans les pays chauds, les fruits acides forts (citron, tomate) sont tolérés, du fait d'une loi particulière locale, ils n'en restent pas moins nocifs à dose modérée aux sujets manifestement arthritiques et même aux gens robustes pour peu qu'ils en abusent, du fait de la loi universelle de déminéralisation par incapacité métabolique à l'égard des acides, incapacité permanente chez des arthritiques ou passagère par excès d'acide chez des sujets sains.

Le torpillage thérapeutique

Une thérapeutique nouvelle est née, sur laquelle les auteurs classiques fondent les plus vastes espoirs, c'est la « *thérapeutique par choc* ». Pour l'instant, ce procédé est un remède guérit-tout, susceptible d'être employé contre presque toutes les affections aiguës, ou subaiguës, médicales ou chirurgicales, locales ou générales. Quelle simplification et quelle vitesse ! En un tour de main, la maladie est jugulée, le malade est guéri ! Il n'y a plus à se torturer l'esprit pour manœuvrer correctement un régime, pour formuler des médications appropriées, il n'y a plus à faire acte de patience pour que la maladie suive son évolution normalement réglée. D'une seule piqûre d'un vaccin, d'un sérum, d'un extrait opothérapique ou d'une substance chimique organique, ou inorganique, le malade guérit avant terme, retrouve la libre disposition de lui-même, repart à l'état d'immunité, s'assure l'impunité et peut recommencer tranquillement la vie malsaine qui l'avait conduit à l'échéance morbide. Quelles promesses mirifiques ! Quelles joyeuses perspectives ! Rassurons déjà les gens sensés : il y a des ombres au tableau. Mais, attendons pour les projeter.

Voyons d'abord en quoi consiste cette *thérapeutique par choc*. « Elle consiste à essayer d'enrayer l'évolution d'une maladie par un choc artificiellement provoqué. » Elle est « une méthode singulière qui de-

mande au choc la guérison des maladies infectieuses et peut faire surgir une crise salutaire de ce bouleversement soudain de tout l'équilibre colloïdal. » « Elle cherche à créer dans les plasmas un déséquilibre violent et soudain dont les effets peuvent être salutaires. » Pour obtenir ce résultat, « il suffit d'injecter brusquement à doses suffisantes, certaines substances qui altèrent brutalement l'équilibre colloïdal de nos humeurs et au premier rang desquelles se placent les albumines hétérogènes. » (Widal, Abrami et Brissaud) (1).

Voici par quel détour les auteurs classiques sont tombés sur cette piste qu'ils croient nouvelle. La thérapeutique par les sérums occasionne souvent des troubles d'intoxication et de sensibilisation, soit par suite de la répétition des injections, soit d'emblée, dès la première dose injectée. Le mécanisme en fut décrit d'abord par Richet, sous le nom d'anaphylaxie, qui signifie le contraire de l'immunité. Il expliquait et démontrait expérimentalement qu'une première injection bien tolérée sensibilisait l'organisme à tel point qu'une deuxième injection déterminait un cataclysme humoral ineffaçable.

Puis, vint l'étude des moyens à employer pour remédier à ces inconvénients de sensibilisation ou d'anaphylaxie. Ce fut alors la découverte du procédé de Besredka qui démontra que l'injection d'une dose minime de la substance incriminée, faite très peu de temps avant l'injection principale à dose entière, met

---

(1) Widal, Abrami et Brissaud. Considérations générales sur la protéinothérapie et le traitement par le choc colloïdal : *Presse Médicale* : 5 mars 1921 et l'antianaphylaxie, *Presse Médicale*, 1er octobre 1921.

en quelque sorte l'organisme en garde contre le choc plus énergique qu'on va lui imposer, lui permet de préparer ses défenses et d'y résister.

Ensuite, on s'aperçut que l'anaphylaxie était loin de constituer un phénomène isolé et spécial aux injections de sérum. On vit que les mêmes phénomènes de bouleversement humoral, de crise hématique, avec rupture de l'équilibre colloïdal des plasmas circulants et cellulaires pouvaient être le fait de toutes les introductions intrahumorales de corps les plus divers, faites par les voies les plus variées. Par le revêtement cutané, par les muqueuses respiratoires, digestives ou par piqûres, c'est-à-dire par inhalations, absorptions ou inoculations peuvent s'introduire dans l'organisme des produits irritants ou toxiques qui provoquent une révolte cataclysmique de l'économie, donnant lieu, chez les uns à des accès de fièvre avec malaises généraux, chez les autres à des troubles d'indigestion ou à des crises d'urticaire ou à des crises d'asthme, etc. Pour tâcher de surmonter ces répugnances organiques parfois très gênantes (crises de déséquilibre digestif ou nerveux à la suite d'ingestion d'œuf, de lait, par exemple), on eut l'idée d'employer le procédé Besredka et de faire prendre, avant le repas principal, une dose minime de l'aliment incriminé ou même un simple cachet de 0 gr. 50 de peptone. Dans bien des cas, on obtint ainsi l'arrêt plus ou moins durable de la sensibilisation et des troubles d'intoxication (migraine, urticaire, asthme, etc.).

D'autre part, on se heurtait souvent à des accidents de choc fort graves à la suite d'ingestion buccale de médicaments (antipyrine) ou plus souvent d'injections intraveineuses de 606 ou de métaux colloïdaux et, là encore, on chercha et on mit en œuvre divers procé-

dés de préservation par injections préparatoires variées.

Parallèlement, se poursuivirent les essais de thérapeutique vaccinale, destinés à provoquer des réactions humorales de préservation infectieuse et des guérisons accélérées. En étudiant le mécanisme des réactions sanguines et humorales, consécutives à l'emploi de ces inoculations, on s'aperçut qu'elles étaient identiques aux précédentes et que dans tous les cas, qu'il s'agisse d'anaphylaxie sérique, d'ingestion de substances alimentaires, de piqûres vaccinales ou médicamenteuses, elles consistaient essentiellement dans une rupture passagère de l'équilibre colloïdal du sang et des humeurs qui entraînait, de la part de l'économie, un effort de rééquilibre défensif qui se faisait curateur, guérisseur et immunisant, au point même d'amener la résorption rapide de collections purulentes ou la disparition subite de signes de septicémie.

La thérapeutique par choc était trouvée. On en généralisa vite l'emploi et on l'étendit à une foule d'affections. On lui demanda de guérir subitement les infections cutanées et sous-cutanées (acné, anthrax, furonculose, érysipèle, phlegmon), osseuses (ostéomyélite), ganglionnaires (adénophlegmon), les maladies infectieuses (fièvre typhoïde, oreillons, septicémie puerpérale, blennorragie, coqueluche, fièvre de Malte, etc.), les affections pulmonaires (pneumonie, asthme, bronchite chronique, rhume des foins), les incommodités digestives (migraine, urticaire, intolérance pour le lait, les œufs, etc.), l'hémophilie, etc. On s'attaqua même à la tuberculose et au cancer, mais là, sans le moindre succès.

Quelles munitions thérapeutiques employa-t-on

pour provoquer ces chocs dans l'organisme ? Jamais on ne vit collection plus disparate dans un arsenal. On crut d'abord à la spécificité des agents de choc et on s'efforça d'injecter des sérums correspondants aux germes spéciaux, des vaccins fabriqués avec les microbes d'origine, des sels chimiques réputés spécifiques. Puis, on s'aperçut que les vertus spécifiques du sérum, du vaccin ou de l'antiseptique étaient, la plupart du temps, pure illusion, et que c'était principalement le choc humoral provoqué qui déterminait la réaction de guérison. Tout ce qui pouvait secouer l'organisme et être toléré en injections sous-cutanées ou intraveineuses fut alors utilisé : sérum animal, sang entier ou sérum seul du malade lui-même, liquides organiques d'épanchement, corps microbiens tués, pris dans des cultures de réserve (stockvaccins) ou provenant du malade (autovaccins), lait, peptone, 606, électrargol, bicarbonate de soude, sucre, sel, etc. On alla jusqu'à injecter du lait sous la conjonctive (1) pour guérir des inflammations oculaires ! « Quelles que soient les substances injectées, écrit Widal, métal colloïdal, vaccin bactérien, peptone, lait, sérum ou plasma humain, il s'agit là toujours de substances étrangères, introduites brusquement dans l'organisme par voie parentérale. La réaction provoquée est toujours la même : c'est le choc, avec sa traduction clinique habituelle chez l'homme, l'accès fébrile, et sa crise vasculo-sanguine prémonitoire. La nature des corps injectés importe peu : tous peuvent être employés, à la condition qu'ils déterminent le choc. Les protéines ne sont pas, ainsi que

(1) *Société d'Ophtalmologie*, 19 mars 1921.

nous avons été les premiers à le montrer, les seules substances capables de le produire ; des solutions salines peuvent engendrer le même effet. Audain et Masmonteil (1) ont obtenu avec l'injection intraveineuse de solutions glycosées hypertoniques, les mêmes résultats que d'autres avaient demandés à la peptone ou aux protéines microbiennes. »

« C'est en cela que cette méthode thérapeutique diffère de toutes celles utilisées jusqu'alors dans les maladies infectieuses ; c'est par là qu'elle s'oppose aux médications spécifiques, sérothérapiques ou antiseptiques. Ici, ce n'est plus la substance injectée qui est réellement curative, c'est le choc que son injection provoque. »

Mais comment agit ce choc pour produire ces « crises anticipées de guérison », ces jugulations brutales et subites ? En détruisant un équilibre en train de s'échafauder sur des bases difficiles et lentement créées, par un nouvel équilibre combiné d'autre façon et installé fébrilement. En termes plus imagés : le choc thérapeutique brouille les cartes d'une partie compliquée et l'organisme s'exerce à refaire son jeu... s'il le peut. On voit où cela peut conduire et les aléas que comporte une intervention menée avec un tel sans-gêne. Un étranger, souvent même un bandit, est introduit par effraction dans l'organisme qui doit ou le terrasser, l'expulser et se guérir ainsi du même coup, grâce à l'excès de ses réactions de combat, ou le neutraliser en le maintenant au collet sans résultat

---

(1) Audain et Masmonteil. — « Traitement des septicémies par les injections massives, intraveineuses de sérums sucrés isotoniques. » *La Presse Médicale*, 8 novembre 1917, p. 641.

(inefficacité curative) ou être assassiné par lui (cas de mort rapide assez fréquents).

Les accidents, en effet, ne sont pas rares. Il existe de nombreux cas publiés, de mort subite par injections intraveineuses d'arsénobenzol ou même sous-cutanées de sérums et de vaccins. Et combien il y en a-t-il dont on ne parle jamais ! Les injections intraveineuses d'argent colloïdal peuvent entraîner également des morts subites sans lésions organiques à l'autopsie. Des cas en ont été rapportés par Renaud, Boidin, Lesné (1) à la Société Médicale des Hôpitaux. On en a cité aussi après les injections de peptone (Lereboullet et Vaucher) (2). Quant aux crises nitritoïdes, aux complications infectieuses consécutives, aux accès dramatiques de dyspnée, frissons, affolement cardiaque, aux affaissements de vitalité conduisant à la mort dans les semaines ou les mois qui suivent de tels procédés thérapeutiques, tous ceux qui ne sont pas trop aveuglés et qui savent relier un effet à sa cause véritable, en retrouveront dans leurs souvenirs, car ils sont monnaie courante dans la pratique médicale.

Aussi, comprend-on que certains auteurs, même parmi les plus chauds partisans de ces procédés modernes du traitement, accumulent les recommandations de prudence. A la Société Médicale des Hôpitaux de Paris, Legendre (3) s'est élevé contre l'abus actuel des injections intraveineuses et Abrami déclara que la thérapeutique par choc « ne peut encore entrer dans la pratique courante. On ne doit point l'appliquer indifféremment à tous les cas. Il faut la réserver

(1) *Société Médicale des Hôpitaux*, 22 et 29 avril 1921.
(2) *Presse Médicale*, 1er avril 1914.
(3) *Société Médicale des Hôpitaux*, 22 avril 1921.

à ceux où tous les autres moyens thérapeutiques ont échoué, car, à côté, des bienfaits il existe des risques non moins certains. Pour obtenir la guérison, il est indispensable en effet de provoquer un choc ; or, on n'est pas maître actuellement de régler l'intensité de ce choc qui peut entraîner la mort par collapsus. »

De leur côté Widal, Abrami et Brissaud (1) écrivent : « A côté des succès ainsi obtenus, la méthode présente des incertitudes qu'il est indispensable de connaître. D'une part, les résultats thérapeutiques du choc sont impossibles à prévoir : tel malade guérit, alors que chez tel autre un choc pourtant identique reste sans effet ou ne produit qu'un succès incertain. D'autre part, le médecin n'est pas maître des réactions de choc qu'il provoque : celles-ci peuvent revêtir parfois une violence impressionnante. »

« Devant cette impossibilité de connaître à l'avance l'intensité du choc provoqué, nous avons, depuis lors, renoncé à utiliser la méthode dans une maladie comme la fièvre typhoïde, où l'état souvent précaire du myocarde pourrait créer un collapsus dangereux. »

« ... La *thérapeutique par le choc*, malgré les succès éclatants qu'elle est parfois capable d'obtenir dans le traitement des maladies infectieuses, malgré son pouvoir abortif avec lequel aucune autre thérapeutique ne peut rivaliser..., ne saurait, à notre avis, prendre rang, dès maintenant, parmi les procédés de pratique courante ; elle n'est pas applicable systématiquement à tous les cas d'une même maladie. La variabilité encore inexplicable de ses effets, l'impossibi-

---

(1) *Presse Médicale*, 5 mars 1921 et 1er octobre 1921.

lité de prévoir la violence parfois extrême de ses réactions, doivent faire réserver son emploi à des cas exceptionnels, pour lesquels toutes les thérapeutiques sont restées impuissantes ou dont la gravité autorise toutes les tentatives. »

« On ne mettra en œuvre cette thérapeutique qu'après avoir, bien entendu, averti le malade et son entourage des risques qu'elle fait encourir. »

En effet, quelle arme suspecte que cette thérapeutique qui peut, tout aussi bien, guérir tout d'un coup, tuer sur-le-champ ou ne rien faire du tout !

Et comment les auteurs classiques arrivent-ils à expliquer ces déconcertantes variations d'effet ? Les voilà obligés de revenir à la notion si juste et très vieille du facteur individuel, du terrain organique spécial à chaque individu. Chaque homme n'est pas semblable à son voisin ; il a ses susceptibilités, ses capacités et ses modes de réaction bien à lui, ses dettes personnelles qui le rendent idiosyncrasique à l'égard de certaines substances ou excitations dont il a fait autrefois mauvais emploi. Cette fois les classiques frôlent la vérité sur l'origine des maladies et sur la responsabilité individuelle qui fait que chaque malade construit sa maladie selon son mode personnel et doit logiquement s'en délivrer, non pas selon un procédé subit, uniforme et mathématique, mais grâce à des précautions, des restrictions et des manœuvres lentes qui lui seront spéciales. « L'efficacité du choc vaut ce que valent les leucocytes polynucléaires et les ferments mis en liberté par les leucocytes. Ainsi s'explique l'inconstance des résultats obtenus », affirme Fiessinger. « Le choc obtenu est davantage fonction de l'individu que de la substance injectée pour le déclencher », dit Abrami. « Chacun de nous,

écrivent Widal, Abrami et Brissaud (1), aborde cette lutte contre le milieu extérieur avec tout son tempérament, c'est-à-dire, avec ses infériorités d'organes, ses insuffisances glandulaires, ses tares humorales, ses susceptibilités cellulaires. Déjà, le seul fait de pouvoir se sensibiliser semble, dans bien des cas, la marque d'un état pathologique, d'une sorte d'instabilité de l'équilibre colloïdal qui paraît transmissible héréditairement. La parenté évidente de l'asthme, du rhume des foins, de l'urticaire, de la migraine et leur constatation si fréquente dans certaines familles montrent bien que, parmi tous les organismes pourtant soumis à l'inhalation des mêmes particules et à l'ingestion des mêmes aliments, seuls sont susceptibles de s'y sensibiliser ceux qui offrent à l'anaphylaxie un terrain propice. »

« La réaction personnelle, dont l'importance s'affirme ainsi au seuil même du processus de l'anaphylaxie, l'observation clinique nous la montre encore à l'évidence réglant les aspects que prendront les manifestations du choc chez les sujets sensibilisés. Anaphylactisés à la même substance, tel fait une crise d'asthme, alors que tel autre réagit par une attaque d'urticaire ou une migraine ; ainsi la fragilité héréditaire ou acquise, de tels ou tels groupes cellulaires, de tels ou tels centres fonctionnels, en face de la colloïdoclasie, canalise, en quelque sorte, dès leur première apparition, les manifestations de l'anaphylaxie observées en clinique. »

« Dès lors, il est aisé de comprendre que, pour s'opposer à un mécanisme pathogénique aussi com-

---

(1) *La Presse Médicale*, 1er octobre 1921, page 784.

plexe, où tous les stades de processus anaphylactiques sont ainsi régis, dans bien des cas, par les qualités individuelles de l'organisme en cause, les méthodes de l'antianaphylaxie ne puissent prétendre à la rigueur et à l'uniformité d'une thérapeutique spécifique comme la sérothérapie. On comprend également que, même là où elles réussissent, on ne puisse être jamais assuré que la guérison qu'elles confèrent soit définitive. »

En effet, qu'il s'agisse de médication antianaphylactisante ou encore de traitement abortif d'une maladie aiguë, non seulement on ne sait jamais où cela peut conduire, mais quand c'est l'amélioration qui se déclenche, on n'est jamais assuré d'une guérison durable, d'une immunité continue, d'une impunité éternelle. Aussi, se hâte-t-on vraiment trop de publier les succès immédiats de « la thérapeutique par choc ». On n'affiche pas les échecs tardifs, les récidives rapides, les complications et transformations morbides, qui apparaissent dans les mois qui suivent un traitement aveugle et brutal qui jugule le mal, sans purifier l'état humoral. On a bien cité déjà des cas de récidives d'ostéomyélite enrayée par la vaccinothérapie, d'asthme arrêté par les vaccins, de pleurésie purulente succédant à des infections enrayées net, des morts inexpliquées dans les semaines qui suivent, mais on ne soupçonne pas assez les lourdes échéances qu'on accumule sur la tête des patients, en usant de procédés de cure dont on ignore le mode d'action réel et les dangers occultes.

A la lumière des enseignements naturistes, dévoilons maintenant le mécanisme d'action de cette mystérieuse « thérapeutique par choc » et commençons par dire qu'elle n'est nullement une nouveauté, ni une

singularité, ni une découverte. Elle est vieille comme le monde ! Elle répond simplement à la médication par excitation ou stimulation. On l'a seulement affublée d'un vocable combattif, de circonstance. Par ces temps de brutalité guerrière, on n'y va pas de main morte, on s'est armé de seringues plus que jamais et on a forcé les doses médicamenteuses et les actions cinglantes. On a, pendant la guerre, rétabli des déséquilibrés psychiques par le torpillage électrique. A présent on fait se dresser les malades par du torpillage chimique. On accomplit tout cela de bonne foi et par conviction. Mais la conviction repose sur ces principes faux que l'être humain n'est constitué que de matière, que la maladie le frappe d'une façon inopinée et imméritée et que la vertu des médicaments est directe. Alors, quand on croit, dur comme pierre, que l'alimentation apporte des forces, sans en faire dépenser, que le hasard des rencontres microbiennes joue le rôle essentiel dans la genèse des maladies, que les médicaments agissent par spécificité directe et que les actions thérapeutiques observées dérivent uniquement du pouvoir antiseptique ou énergétique du produit chimique injecté, on peut, en effet, ne rien comprendre à la pathogénie des affections et s'étonner de voir les inégalités de résultats obtenus d'un sujet à l'autre.

Mais, par contre, quand on est informé de la complète constitution de l'homme et qu'on sait que chaque individu reçoit à sa naissance, en plus de sa personnalité spirituelle, un potentiel de forces impondérables qui constitue la force vitale conservatrice du corps, réparatrice et médicatrice, on comprend mieux le mécanisme de la vie, on conçoit que l'existence ne peut se dérouler que grâce à la li-

bération progressive des énergies potentielles, accomplie par les excitations extérieures, on s'aperçoit que tous les médicaments n'agissent qu'en tant qu'excitants des forces de défense naturelle du corps et on se rend bien compte que rien ne peut être obtenu, comme action curative, sans le concours des énergies médicatrices innées dans l'individu. Toutes les excitations vitales de la nourriture, de l'air, de l'eau, du soleil, de la terre, du psychisme font donc débiter des forces à l'individu, impressionné par leur contact plus ou moins énergique. C'est cette réaction qui crée l'activité vitale à l'état normal et l'activité curative au cours des maladies.

Pendant la maladie, il y a force d'inertie dans le jeu des mécanismes vitaux, encombrés de déchets de métabolismes imparfaits, de poisons alimentaires accumulés, de toxines surajoutées. L'organisme est arrêté comme une montre dont un grain de poussière bloque les rouages. Si l'on imprime un choc sur la montre, on peut ou bien ne rien changer à son inertie, si l'encrassement ne peut être déplacé spontanément, ou bien encore la remettre en marche si la secousse a été suffisante et bien calculée ou bien enfin la casser, si le choc a été trop brutal. C'est là l'image exacte de ce qui s'opère dans la « thérapeutique par choc » : ou elle ne donne rien ou elle fait repartir précipitamment les rouages vitaux ou elle les casse et tue.

Le principe d'action : agir par stimulation pour réveiller les forces latentes et les sortir de leur paralysie est exact. Mais, il faut savoir en même temps qu'il ne suffit pas de faire mouvoir les appareils, il importe surtout de les libérer, de les nettoyer des poussières qui les encrassent. Les maladies, en effet,

sont par-dessus tout des crises de purification humorale. Alors, si l'on ne s'efforce pas d'enrayer les apports malfaisants et d'aider la nature dans le fonctionnement des émonctoires, on fait de la médecine purement aveugle et néfaste.

Il y a donc deux sortes de thérapeutiques : une classique qui agit par chocs pathologiques et encrassants, et une naturiste qui utilise les chocs physiologiques et purifiants. La première charge le malade et le force à se relever, en le rouant de coups, la seconde le décharge du faix de ses poisons et le stimule doucement pour faciliter son redressement. L'une ignorante des lois de la vie humaine, des raisons exactes des états de santé et de maladie, met en œuvre des traitements d'anarchiste qui lance une bombe dans la circulation, pensant que, du seul déséquilibre social brutalement provoqué, peut naître une organisation définitivement idéale ; l'autre s'applique à corriger les imperfections de régime et d'hygiène, à rétablir l'obéissance aux lois naturelles et à aider progressivement les moyens de défense naturelle, en usant d'excitants et d'évacuants, empruntés à l'arsenal physiologique normal, naturel.

Dans le domaine des agents naturels qui entretiennent la vie, existe, en effet, une gamme d'excitants depuis les plus doux jusqu'aux plus rudes, que l'on peut employer en en graduant minutieusement l'intensité. Elle est capable de fournir les stimulations les plus progressives comme les plus subites, jusqu'à provoquer tous les phénomènes biologiques de la crise colloïdoclasique, hématique et cellulaire, recherchée des classiques, et de conduire finalement au même déséquilibre organique passager, qui engendrera une réaction salutaire, curative et immunisante.

Quels sont ces agents naturels si précieux ? Le jeûne absolu et le régime nourrissant alternés, le froid et le chaud sous forme d'hydrothérapie plus ou moins rude, le repos et le mouvement plus ou moins prolongés, le soleil plus ou moins ardent, l'air plus ou moins vif, etc. Par des jours de jeûne à l'eau claire, dans les maladies aiguës ou chroniques, par des actions hydrothérapiques plus ou moins rigoureuses, par des sudations rapides passives (bains de vapeur, d'air chaud, d'eau chaude) ou actives (mouvement), par des secousses nées d'actions alternées, procédant par contrastes violents (grand maillot échauffant suivi brusquement d'une immersion dans l'eau froide), on peut réaliser toutes les nuances de choc et, consécutivement, toutes les intensités de réaction.

Les voies d'application de ces agents sont naturelles et physiologiques. Les excitations sont reçues par les muqueuses et surtout par le revêtement cutané. Au niveau de la peau, qui est en même temps un vrai cœur périphérique et un pôle nerveux périphérique, elles peuvent déterminer des chocs puissants, en agissant à la fois sur les capillaires cutanés et sous-cutanés et sur les fins réseaux nerveux si denses, qui font produire des ébranlements lointains et énergiques sur le système nerveux central, sur les organes vasculo-sanguins et les tissus nobles de l'économie. Tous les mécanismes biologiques de sécrétion, de régulation et de coordination sont ainsi sollicités et lancés en grande réaction, par des procédés non vulnérants. Les chocs ainsi produits n'ont pas la terrible nocivité des poisons microbiens, protéiques ou chimiques introduits par la blessure des piqûres en pleine circulation lymphatique et sanguine et ils agissent avec autant de force.

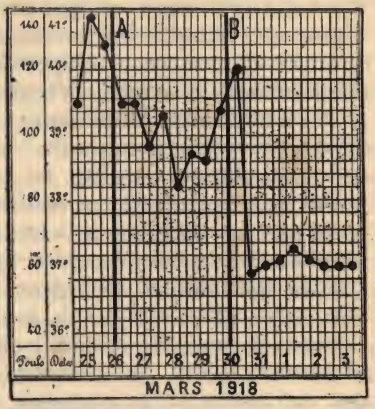
En effet, expérimentalement, par la simple action combinée du jeûne pendant 24 heures et du froid intense appliquée à des chiens pendant 15 à 30 minutes, Widal, Abrami, et Brissaud (1) sont parvenus à reproduire chez ces animaux, des crises hémoclasiques typiques, avec la totalité des signes observés après les chocs par injections, c'est-à-dire, la leucopénie, avec inversion de la formule leucocytaire, l'hypercoagubilité sanguine, la diminution des hématoblastes circulants, la rutilance du sang veineux et l'abaissement de l'indice réfractométrique du sérum. Et, ils ont observé que le choc ainsi provoqué produisait, après récupération de l'équilibre par réaction, une immunité passagère à l'égard non seulement d'une seconde application des mêmes procédés, mais également à l'égard d'autres catégories de choc, telles qu'une injection de peptone.

A côté de cette preuve expérimentale de l'efficacité stimulante et curatrice de ces chocs naturels, les preuves cliniques abondent en médecine naturiste courante. Voici, entre autres, un exemple de pneumonie grave, massive, à forme cérébrale, avec hyperthermie chez une enfant de 6 ans. L'affection se présentait avec une gravité extraordinaire. En A, l'enfant était en hyperthermie, en proie à une agitation démesurée, gémissant sans répit, nuit et jour, toussant sans arrêt, se plaignant continuellement de douleurs de tête et de côté, torturée par une dyspnée intense. On décida alors d'agir énergiquement, par contrastes hydrothérapiques forts, afin d'obtenir un choc théra-

---

(1) Widal, Abrami, et Brissaud. — Recherches expérimentales sur l'autocolloïclasie « a frigore ». *Académie des Sciences*, 25 juillet 1921.

peutique qui se montre à la fois stimulant et rééquilibrant. Vers le milieu de l'après-midi du 26 mars 1918, l'enfant fut placée d'abord dans un grand maillot sec (drap sec et deux couvertures de laine). Elle y resta trois quarts d'heure ; puis, en pleine transpiration, on la plaça dans un bain de siège froid à 15°, pendant 8 minutes, et on pratiqua une affusion des épaules avec l'eau du bain. Aussitôt après, un changement radical s'opéra dans l'état de la petite malade : la température baissa, les douleurs de tête et de côté diminuèrent considérablement ; l'agitation, les plaintes et la toux cessèrent complètement. L'enfant reposa toute la nuit. La même application fut répétée les trois jours qui suivirent. En B, se déclara la limite de tolérance de cette thérapeutique par choc hydrothérapique (reprise de la fièvre, avec un peu de toux et d'agitation) On décida alors d'agir par alternance de contraires et de se servir de moyens apaisants (demi-bains chauds à 35° avec affusion des épaules et bottes d'ouate dans les intervalles). L'arrêt définitif de tous les symptômes alarmants se produisit alors et l'enfant se rétablit avec une rapidité étonnante. Cinq jours plus tard, à voir son regard vif, son facies reposé, on n'aurait jamais soupçonné qu'elle venait de traverser une crise aussi alarmante.



Mais, il faut dire qu'elle n'avait absorbé aucun médicament.

Les avantages immédiats, obtenus par ces procédés physiologiques et non offensants, sont donc frappants. Et les bienfaits lointains ne sont pas moindres. Les convalescences sont abrégées au maximum. La libération des organismes, effectuée par des actions qui déchargent et qui purifient, au lieu d'intoxiquer et de salir les humeurs, fait que 48 heures après la défervescence, les grands malades ont le facies vif et plein, de gens bien portants. Enfin, le sujet est replacé en état solide, d'immunité naturelle durable, parce qu'il a été soumis aux lois de bon ordre physiologique.

A quoi riment, en effet, les immunités artificielles, créées par les injections vaccinales et sériques dont on sature les malades, à présent ? A cette puérile et utopique prétention de faire tolérer dorénavant des erreurs formidables d'hygiène alimentaire ou générale, sans qu'on ait jamais à s'en inquiéter ni à les corriger et sans que jamais le sujet en paie les conséquences. Alors, on prétend, en fait, que l'acnéique ou l'asthmatique auxquels on aura envoyé sous la peau une série de poisons vaccinants pourront impunément continuer à manger : porc, charcuterie, poisson, gibier, légumes secs, oseille, tomate, aubergine, fromages forts, à rester sédentaires et constipés, etc., c'est-à-dire à poursuivre avec sansgêne les causes précises de leurs misères, sans en pâtir, grâce à l'immunité artificielle qu'on vient de leur conférer. Le simple bon sens se révolte devant de telles prétentions et la suite de l'histoire clinique se charge de démontrer, par les rechutes, les maladies de remplacement qui suivent et les tares irrémissibles qui se préparent (scléroses, tuberculose, can-

cer, névropathies), que les traitements qui agissent en rébellion contre les lois naturelles se paient inexorablement de sanctions rigoureusement proportionnées aux fautes.

Quand on sait que les accidents anaphylactiques, les révoltes organiques contre les agents médicamenteux, les idiosyncrasies alimentaires expriment, en réalité, des défenses naturelles d'un organisme qui crie pitié et casse-cou, on ne pense plus à découvrir un truc malsain pour lui faire accepter, de force, un contact dont il proclame le danger pour l'intégrité de ses forces ou de la spécificité de ses humeurs.

Les sensibilisations n'expriment donc que des clairvoyances, de même qu'elles représentent des expiations d'anciens abus et des processus de préservation. Elles sont, par conséquent, éminemment respectables. Au lieu d'imposer, en quelque sorte par le glaive, l'acceptation de substances sensibilisantes et empoisonnantes, il est donc plus raisonnable et plus sensé d'apprendre aux malades à renoncer à l'emploi de ce qui leur est nocif, en qualité ou en quantité. C'est ainsi que les médicaments, les produits alimentaires néfastes (viandes fortes, poissons, acides, etc.) doivent être supprimés et que des produits mal tolérés à dose trop forte ou à l'état nature, tels que le lait, les œufs, peuvent être admirablement assimilés dès qu'on a su en réduire beaucoup les doses et les présenter atténués en mélanges culinaires variés. On évite, en agissant ainsi, selon le juste milieu, la continuation de régimes intoxicants ou la prescription de régimes trop étroits qui vouent les malades à la dénutrition.

Somme toute, il n'y a jamais à perdre de vue que la loi naturelle est le but suprême de la thérapeuti-

que, parce qu'elle est la raison même de la vie et parce que le retour à la loi, pour ceux qui l'ont transgressée, suffit à tout rétablir.

Le vrai rôle du médecin, au lieu de se borner à torpiller aveuglément les organismes pour les faire surmonter un mal par un déchaînement de réactions démesurées et épuisantes doit donc, au contraire, consister à apprendre aux malades à se mieux diriger, de corps et d'esprit, à les éclairer sur ce qui leur est nocif et sur ce qui leur est salubre, afin qu'ils puissent se mieux conduire, se garder en bonne résistance et se préserver ainsi eux-mêmes de la sanction purificatrice et éducatrice des maladies.

La frénésie des piqûres médicamenteuses

Notre époque est pressée. Elle veut tout avoir et tout de suite ; plaisirs, richesses, vigueur. La vie matérielle ne doit apporter que satisfactions sensuelles et jouissances continuelles. On mange trop ; on ne consomme guère que des aliments surexcitants ; on veut s'amuser perpétuellement. A ce jeu-là l'organisme se lasse vite et s'use rapidement. Aussi, les maladies viennent-elles précipitées, dures et renouvelées. Alors, on exige des remèdes prompts, à effets subits et violents. C'est le cercle vicieux qui conduit à l'épuisement des individus, aux maladies chroniques incurables et à la mort subite.

Autrefois, on laissait la maladie aiguë suivre son évolution, sans chercher à la juguler, à la rentrer. On la traitait par des remèdes simples qui aidaient l'œuvre nécessaire d'expiation, de purification et de repos que représente toute maladie. Avec les progrès de la chimie et à cause des exigences de la vie devenue fiévreuse, on a utilisé des produits médicamenteux plus forts, capables d'effacer les symptômes ou d'accélérer au galop les réactions de rééquilibre organique. Les voies digestives durent alors subir tour à tour les épreuves des calmants, des fortifiants, des antiseptiques, etc. Tous ces poisons chimiques,

introduits par les voies normales d'absorption : tube digestif, peau, poumons, trouvaient sur leur passage des barrières de filtration, des organes de neutralisation, des ouvrages naturels de défense (glandes, ganglions) qui évitaient les introductions pures et massives de produits vulnérants. Mais, ces entraves défensives empêchaient d'obtenir des effets quasi instantanés, sur lesquels on puisse s'extasier. Il fallait faire plus vite et exaucer davantage les impatiences déraisonnables des malades. On en vint alors aux injections médicamenteuses sous-cutanées et comme certains produits se montraient trop irritants pour le tissu cellulaire, on fit des injections intramusculaires. Il n'y avait là que demi-mal ! L'organisme pouvait encore arrêter le produit toxique dans un réseau d'absorption lymphatique ou ganglionnaire ou le parquer au lieu même d'injection en l'enkystant. C'est ainsi que des sels insolubles de mercure, des produits huileux, des extraits opothérapiques pouvaient être maintenus à l'état neutre, derrière une barrière de réaction fibreuse, qui épargnait à l'économie entière une lutte fatigante de neutralisation et d'élimination. Mais, un jour, si les réactions générales venaient à faiblir, la clôture fibreuse des noyaux d'induration, perceptibles à l'extérieur, cédait et l'ancienne inflammation créée par la piqûre, quasi oubliée, se réveillait et se soldait soit par une résorption massive suivie d'empoisonnement général ; soit par des foyers de suppuration locale nécessitant des interventions chirurgicales pour inciser et extirper les douloureuses tuméfactions.

A ce sujet, nous avons gardé le souvenir atroce d'un malheureux spécifique qui avait reçu quelques injections intramusculaires d'huile grise. Elles fu-

rent suivies d'enkystement qui céda à un moment donné. Il s'ensuivit une résorption, puis une intoxication mercurielle massive, avec nécrose des mâchoires et souffrances si intolérables que le malheureux précipita sa fin d'un coup de revolver.

Nous connaissons une série de malades qui, pour des raisons futiles, subirent des injections d'extraits opothérapiques incorporés à de l'huile de paraffine et qui, après plusieurs années de souffrances et d'indurations locales, furent pris de suppurations, avec fistules intarissables, pour lesquelles la chirurgie dut intervenir à plusieurs reprises.

De tels accidents ne sont pas exceptionnels ; mais comme on le pense, ils ne sont pas publiés.

A présent, on a découvert le moyen d'aller encore plus vite et de frapper plus fort. On blanchit les malades « en cinq sec ». Plus de traitements prolongés, plus de longues contraintes, plus de frein aux passions : sitôt contaminé, sitôt guéri ! Une bonne série de piqûres intraveineuses rend apte à recommencer aussitôt et à se réinfecter de nouveau (preuve péremptoire de l'efficacité du remède) ! Personne n'a le droit d'être épargné ; même des nourrissons de quelques semaines reçoivent le brutal arsénobenzol en injections faites dans la veine jugulaire externe ou dans les veines épicraniennes !

La raison du triomphe de cette thérapeutique guerrière, c'est qu'elle donne, dans un bon nombre de cas, des résultats immédiats et apparents, qualifiés de merveilleux, grâce aux réactions démesurées qu'elle déclenche dans l'économie entière. Le poison médicamenteux introduit sans détours, au cœur même de la place, lancé sans atténuation en pleine circulation, projeté directement sur les tissus les plus

sensibles du corps (organes nerveux et vasculaires sanguins) provoque un tel sursaut de révolte que le poison morbide se trouve neutralisé et expulsé en même temps que le corps chimique agressif. C'est la « thérapeutique par choc humoral », sorte de révolution bolchevique imposée à tout l'organisme qui doit s'en défaire par un bond contre-révolutionnaire qui guérit... ou qui tue. Car, il n'y a pas que des succès immédiats : on observe trop souvent des morts sans phrase ou rapides. Et, en tout cas, de tels procédés ne peuvent que favoriser à longue échéance des scléroses de dégénérescence nerveuse et vasculaire, des épuisements vitaux irréparables, des morts prématurées et subites, on ne saurait trop le proclamer.

En effet, avec ces « médications d'attaque brusquée » envoyées à « doses croissantes et rapidement élevées » afin de « frapper vite et fort » comme l'écrivent les protagonistes de ces pugilats thérapeutiques, sur qui cogne-t-on ? Les coups sont bien destinés à la maladie, mais qui donc les encaisse en réalité et durement ? C'est le malade désarmé. C'est bien lui, car l'illusion est formidable et cruelle de croire que les médicaments introduits dans l'économie agissent par action directe sur les seuls agents morbides. Rien dans le corps ne peut être obtenu que par l'intermédiaire nécessaire des réactions vitales, des forces médicatrices naturelles de l'organisme, toujours obligé de faire sa police lui-même. Les réactions tumultueuses au point d'en devenir parfois mortelles ou encore l'absence de toute réaction d'un organisme sidéré, knockouté par un coup trop bien placé et trop dur, sont là pour démontrer que la réaction est tout et que c'est bien sur l'individu qu'on cogne, plus que

sur le microbe ou le spirille. Puis, c'est bien sur un individu désarmé, c'est-à-dire dépouillé de son bouclier et de ses organisations défensives. La peau est traversée par les aiguilles, le foie n'a plus qu'à encaisser directement les poisons, puisque les membranes d'absorption et les voies lymphatiques ne sont plus là pour atténuer, protéger, vitaliser les substances médicamenteuses agressives. Plus un recoin de l'organisme auquel on n'accède pas ! Aucun organe profond n'est épargné ! La nature a eu beau les abriter sous des carapaces osseuses épaisses, on sait bien découvrir un joint pour y passer des aiguilles (piqûres intrarachidiennes, médicaments injectés en plein cœur chez des moribonds). A un moment même, on avait trépané des tétaniques pour envoyer du sérum en pleine substance cérébrale. On dut cesser devant les complications d'abcès cérébral ainsi provoquées et la nullité des résultats.

En irritant ainsi directement les endothéliums des vaisseaux et les organes nerveux si sensibles et si délicats, certes on obtient d'emblée le maximum de réactions organiques, mais aussi le maximum de fracas et d'épuisement vital, il faudra bien qu'on finisse par s'en apercevoir, quand on appréciera sur plusieurs générations, les dégâts lointains, les abaissements de résistance que donneront ces actes de gaspillage d'énergie vitale.

Déjà, les récidives précoces et plus graves des accidents spécifiques, les scléroses veineuses déterminées par les piqûres, les troubles généraux formidables (crises nitritoïdes), les accidents nerveux tardifs, qu'occasionnent si souvent les injections intravasculaires, les accidents mortels rapides pas si rares que le feraient supposer les quelques cas que cer-

tains ont eu le courage de publier, devraient faire réfléchir et éclairer. Non, la médication intraveineuse n'est pas la merveille de tout repos que l'on affiche à toutes les pages des journaux médicaux. Bien des praticiens éloignés du bouillonnement des grands centres s'en méfient comme de la peste et ils ont raison.

Il ne se passe guère de semaine, sans que soient portés à notre connaissance, des méfaits de ces médications violentes. Souvent, ce sont des malades qui se présentent à notre consultation avec les plis du coude parsemés de rétractions fibreuses et avec les veines des bras sclérosées par des piqûres d'arsénobenzol, qui parfois ont dépassé la centaine. En dehors de ces lésions dues à la causticité des sels arsenicaux, ils souffrent parfois de poussées fluxionnaires à distance, portant le plus souvent sur des ganglions antérieurement touchés, qui ont fait point d'appel et de fixation pour les poisons. Nous avons vu une personne stigmatisée affreusement par d'énormes cicatrices des régions mammaires, à la suite d'interventions chirurgicales faites en vue de remédier à des poussées inflammatoires subaiguës, apparues manifestement à la suite de piqûres intraveineuses. En tout cas, un grand nombre d'injectés souffrent immédiatement de troubles généraux alarmants, de faiblesse nerveuse, d'accidents de circulation, de désordres gastro-intestinaux, etc. Un jour, des parents affolés nous consultaient au sujet de leur enfant de 4 ans, à qui on injectait de l'arsénobenzol pour des troubles généraux d'origine nettement alimentaire (surcharge de viande et poisson) et qu'on croyait devoir attribuer à une syphilis héréditaire, sous prétexte qu'un de ses grands-pères avait été contaminé et que son petit-fils présentait une réaction de Wasser-

mann très faiblement positive. Le malheureux bébé après chaque piqûre devait se débattre, pendant un grand mois, contre des accès de fièvre quotidienne, des vomissements incessants, des selles diarrhéiques et putrides. Le remède semblait pire que le mal et les parents ne savaient plus à quel saint se vouer. Un régime corrigé, mieux approprié, progressivement végétarien, fit radicalement cesser tous les accidents initiaux et les troubles médicamenteux. Et, chose qui surprit fort les parents, l'enfant qui ne tolérait ni les œufs ni le lait, quand auparavant on le bourrait en même temps et chaque jour de poisson, de viande et de légumineuses se mit à aimer et à supporter sans le moindre ennui un œuf quotidien et le lait en soupe et en entremets.

Les accidents graves sur le système nerveux, immédiats ou tardifs, sont d'observation assez fréquente. Souvent, ce sont des altérations nerveuses auxquelles le 606 donne un violent coup de fouet, au lieu de les effacer (tabes, hémiplégies, paralysie générale).

D'autres fois, ce sont des lésions créées de toutes pièces. Nous avons observé, entre autres, une malheureuse couchée dans un lit d'hospice qui était atteinte de paralysie avec contracture en flexion des membres inférieurs survenue immédiatement après quelques piqûres, faites malgré un Wassermann négatif et pour combattre des incommodités générales fort vagues. D'ailleurs, des cas de lésions nerveuses manifestement occasionnées par les injections intraveineuses ont été publiés. Citons, entre autres, l'exemple de syndrome de Raynaud avec gangrène des extrémités d'origine néo-salvartique publié à la Société Médicale des hôpitaux du 14 décembre 1920 par MM. Nicolas, Massia et Dupasquier ; le cas de gangrène

des extrémités par thrombose artérielle consécutive à l'injection intraveineuse de novarsénobenzol (Soc. Méd. des hôpitaux, 15 avril 1921) rapporté par MM. Oddo et Giraud qui connaissaient plusieurs exemples d'accidents identiques, ayant entraîné l'amputation des deux pieds.

Ajoutons les cas d'hépatite toxique intense et de diabète créés par l'arsénobenzol, rapportés par Widal, Abrami et Jancovesco (1) : « Grâce à l'épreuve de l'hémoclasie digestive, écrivent ces auteurs, nous avons pu, de la sorte, nous rendre compte que les altérations hépatiques sont constantes au cours du traitement par le novarsénobenzol ; qu'elles apparaissent d'une façon très précoce, et avec l'emploi de très faibles doses ; qu'elles sont susceptibles de persister plusieurs semaines après la cessation des injections. Chez les malades qui ont été soumis à une cure thérapeutique tant soit peu intense ou prolongée, les lésions cellulaires du foie sont beaucoup plus durables ; on peut les déceler encore plusieurs semaines, parfois même plusieurs mois après la cessation du traitement. »

Notons encore les cas de splénomégalie avec anémie, consécutive aux injections de 606, dont plusieurs se sont terminés par la mort (2).

Dans un autre ordre de médication, signalons les méfaits observés à la suite d'injections de sérums, de médicaments, de substances anesthésiques en plein canal rachidien. Vraiment, c'est jouer avec le feu que

---

(1) *Presse Médicale*, 11 décembre 1920 et 12 février 1921.

(2) Voir : article de Lévy-Franckel, in « La Médecine » de novembre 1921.

d'envoyer ainsi des substances toxiques, en contact direct avec les tissus nerveux si fragiles de l'axe cérébro-spinal. Et il ne faut pas s'étonner de constater, en pareil cas, des accidents sériques plus graves que ceux provoqués par les inoculations sous-cutanées, parfois même de vraies méningites sériques souvent mortelles (1) ou laissant des séquelles ineffaçables.

Faisons remarquer à ce propos que la rachianesthésie ne constituera jamais un mode d'anesthésie supérieur à l'anesthésie par voie respiratoire, parce que ce dernier mode d'administration utilise un organe destiné par la nature à l'absorption gazeuse. On commence d'ailleurs à se rendre compte des dangers immédiats et surtout lointains de la rachianesthésie. Voici, en effet, en quels termes elle fut jugée au XX^e^ congrès français d'urologie (2).

« M. F. RATHERY (de Paris). Il ressort de la discussion du rapport ce point important, que la rachianesthésie paraît avoir parmi les urologues de chauds partisans. Il en est fort peu cependant qui n'aient pas signalé des accidents graves, même mortels. »

« Certains de ces accidents sont *immédiats* : l'emploi de la strychnine et de la spartéine (Jeanbrau), de la caféine (Abadie) semble permettre de les prévenir ; il en est de même des accidents infectieux. Mais le rapporteur voudrait surtout insister ici sur l'avenir de la rachianesthésie. Jeanbrau n'a noté aucune séquelle médullaire. Cependant, de très chauds parti-

---

(1) Voir, entre autres, les cas d'accidents de sérothérapie intrarachidienne et de méningite sérique rapportés à la réunion médicale de la IV^e^ armée. *Presse Médicale*, 24 août 1916.

(2) *Presse Médicale* du 26 octobre 1921.

sans de ce mode d'anesthésie, comme Gayet, de Smeth, André, Escat ont rapporté des incidents d'ordre médullaire ; Raffin, Le Fur ont également noté des cas semblables. »

« Pour sa part, M. Rathery a observé chez certains sujets anciens rachianesthésiés des paraplégies qu'aucune autre cause ne semblait devoir expliquer. Il pense qu'il y aurait intérêt à ce que les anciens rachianesthésiés fussent observés plusieurs mois après l'intervention, afin qu'on puisse se rendre compte des effets nocifs possibles de ce mode d'anesthésie. »

« M. Maurice Chevassu (de Paris) conclut également que si la rachianesthésie a donné entre certaines mains des résultats qui sembleraient devoir en faire la méthode idéale, ceux qu'elle a donnés dans la plupart des autres ne sont pas pour séduire. Sans parler des accidents tardifs, les seules morts immédiates ou presque qui ont été rapportées ici constituent contre la méthode le plus violent peut-être des réquisitoires qui aient jamais été faits contre elle. »

De son côté, Guibal (1) s'exprime en ces termes sur la rachianesthésie : « Pendant longtemps, m'autorisant de plusieurs centaines de cas heureux, j'ai cru à l'absolue bénignité de cette méthode, et j'ai fait chorus avec ses admirateurs les plus ardents. »

« La désillusion n'en a été que plus cruelle : quelques faits personnels, peu nombreux mais impressionnants, m'ont prouvé que la rachianesthésie n'est pas encore la méthode de tout repos que tout chirurgien recherche et que ses prôneurs prétendent avoir trouvée en elle... »

---

(1) Guibal. — *La rachianesthésie, ses dangers. Presse Médicale*, 26 mars 1921.

« ... La vérité est que l'anesthésie rachidienne, exécutée correctement, par un chirurgien entraîné, avec un produit irréprochable et sur un sujet sain, peut entraîner, contre toute prévision, des accidents graves et même la mort. »

« Il est difficile de dire dans quelle proportion s'observent ces accidents, parce qu'on ne trouve guère de longues statistiques et que, d'autre part, les mauvais cas ne sont pas toujours publiés. La preuve en est que je connais cinq cas de mort, qui ne soutiendront probablement jamais le feu de la discussion et qui m'ont été rapportés par des témoins... »

« Je termine par le vœu que les chirurgiens publient leurs mauvais cas et qu'ils les décrivent avec des détails suffisants pour en éclairer la pathogénie et en déduire la thérapeutique. »

Comme on le voit, nous ne sommes pas isolés dans la protestation que nous élevons contre la frénésie des piqûres médicamenteuses qui s'est emparée de notre génération médicale et qui fait que maintenant la plupart des affections aiguës et chroniques (maladies infectieuses aiguës, tuberculose, syphilis, paludisme, rhumatisme aigu et chronique, coqueluche, furoncles, etc.) sont traitées par des piqûres de médicaments ou de vaccins.

En ce qui concerne l'emploi du 606, du camp des classiques même, de justes avertissements et des conseils de prudence se sont élevés. Nous tenons à en rapporter quelques-uns. Dès le début de la médication par l'arsénobenzol, le professeur Gaucher prit nettement parti contre ce mode de traitement. Il écrivait : « Le 606 n'est qu'*un trompe-l'œil*, il n'opère qu'une guérison momentanée... je vous conseille de ne l'employer qu'en tremblant... je vous fais grâce de toutes

les théories qui ont été imaginées pour expliquer la mort par le 606. *La cause de la mort est simplement l'intoxication arsenicale... L'arsénobenzol a causé plus de morts que la syphilis livrée à elle-même aurait pu en produire.* On ne meurt pas de syphilis récente. »

Hudelo (1), de son côté, a insisté sur les dangers d'intoxication et aussi sur la fausse sécurité que donnent les injections de 606. Il a signalé « les dangers très particuliers, très spéciaux que présente trop souvent cette médication, dangers dont à notre sens, on ne parle pas assez ni aux malades ni aux médecins... Nous ne voulons pas parler seulement des nombreux cas de mort qui se sont produits, particulièrement chez les malades en période secondaire floride... Bon nombre de syphiligraphes ont été frappés comme nous, de la fréquence des récidives chez les malades traités exclusivement par l'arsenic, peut-être plus fréquentes encore avec le 914 qu'avec le 606 en raison probablement de son élimination plus rapide : l'arsenic blanchit, mais trop souvent ce blanchiment n'est pas stabilisé définitivement. On a pu se demander d'ailleurs si l'administration par voie intraveineuse, le passage rapide par la circulation et la très rapide élimination n'empêchent pas les médicaments ainsi administrés, mercure comme arsenic, de mordre sur l'infection contre laquelle ils sont dirigés ; la même question vient de se poser pour le traitement du paludisme par les injections intraveineuses de quinine. »

Livrons enfin à la méditation de nos lecteurs, les passages suivants, extraits d'un article du Dr Brocq (2),

---

(1) Hudelo. — *Paris Médical*, mai 1917.

(2) L. Brocq. — *Réflexions d'un praticien à propos du traitement de la syphilis.* Presse Médicale, 17 mai 1922.

qui montreront les inquiétudes d'un spécialiste réputé.

« A l'heure actuelle, les méthodes intensives qui sont en honneur pour combattre le tréponème, et que l'on a de plus en plus de tendance à appliquer suivant des règles fixes, quel que soit le sujet, ne donnent pas une entière sécurité au malade et au médecin. »

« Le praticien désirerait avoir en main des produits encore plus parfaits que ceux que l'on a découverts, à la fois tout aussi puissants, sinon plus puissants, contre le tréponème, et beaucoup moins nuisibles pour l'organisme : il voudrait en outre qu'ils fussent toujours d'un emploi facile. »

« Certains de nos maîtres les plus éminents nous conseillent vivement de n'employer que le 606, c'est-à-dire l'arsénobenzol primitif, qu'ils considèrent comme étant de beaucoup le plus efficace et le moins dangereux des nouveaux produits. Or, quand nous parcourons leurs travaux, nous restons bien perplexes. Que de précautions et de manipulations délicates et de conditions nécessaires pour que l'injection n'entraîne pas une catastrophe ! »

« Quand on songe qu'on peut provoquer des accidents graves, soit parce que l'on s'est servi d'une eau qui n'a pas été distillée avec assez de soin, soit parce que la soude n'a pas été suffisamment bien dosée, etc., on en arrive à conclure qu'il ne suffit pas de savoir faire une injection intraveineuse pour bien faire et pour oser faire dans sa clientèle une injection intraveineuse de 606. »

« Dès le début de leur emploi, les arsénobenzols ont causé des accidents immédiats multiples qui ont été bien étudiés et que nous n'avons nul besoin d'exposer dans cet article, car ils sont connus de tous les médecins. »

« Nous voulons surtout parler aujourd'hui d'accidents tardifs dont la possibilité n'est même pas envisagée par la plupart des spécialistes, mais dont la crainte nous hante depuis 1910. »

« Il est en effet hors de doute qu'il est possible qu'un produit toxique et caustique, introduit directement en quantités notables dans la circulation, puisse agir en mal sur les cellules nobles de l'organisme avec lesquelles il est mis en contact. *Il s'agit de savoir si ces actions, répétées de temps en temps pendant plusieurs mois ou pendant plusieurs années, sont assez intenses chez certains sujets peu résistants pour apporter chez eux des modifications définitives à ces cellules, pour favoriser telle ou telle dégénérescence de ces cellules dans l'avenir, pour créer des* loci minoris resistentiæ *au niveau desquels toutes les infections. tous les processus morbides dégénératifs auxquels l'organisme sera ultérieurement soumis viendront exercer leurs ravages.* »

« En somme, il ne faudrait pas qu'un syphilitique, guéri de sa syphilis par des injections intraveineuses qu'il aura en apparence très bien supportées, vît se développer chez lui, dans un avenir plus ou moins éloigné, des lésions d'organes, non syphilitiques, mais préparées, amorcées pour ainsi dire, par la médication antisyphilitique qu'il a suivie. »

« Ce qui rend cette question du fléchissement possible de l'économie sous l'influence de la médication arsenicale tout particulièrement angoissante, c'est qu'il semble qu'il y ait des cas dans lesquels aucun symptôme apparent ne fait prévoir que l'organisme est touché par les injections arsenicales répétées. Le sujet n'a ni albuminurie, ni ictère : il semble supporter parfaitement bien la médication. Puis, tout

d'un coup, brusquement, au milieu d'une série d'injections intraveineuses de novarsénobenzol, les accidents surviennent avec une rapidité foudroyante. Il se produit de l'ictère, du purpura, des symptômes nerveux multiples, et le malade meurt en quelques jours dans le coma. »

« Nous en avons observé récemment un cas des plus impressionnants chez un jeune homme âgé de 26 ans, que l'on traitait depuis un an par des séries successives d'injections intraveineuses à hautes doses de novarsénobenzol. »

« Nous conseillons vivement aux praticiens qui n'ont pas l'habitude de faire ces injections de n'en pas prendre la responsabilité, surtout si on a choisi le 606 comme médicament. Il vaut mieux qu'ils confient leur malade pour cette série, à un spécialiste sérieux, qui a l'habitude de les faire et qu'ils imitent en cela la prudence de plusieurs médecins éminents que je connais, et qui, bien qu'étant des hommes de la plus haute valeur, ne veulent pas s'exposer à avoir un accident dans leur clientèle. Faite par un spécialiste réputé, une injection suivie de phénomènes ennuyeux ou même graves est acceptée par le malade et par son entourage ; elle ne le serait pas si elle avait été faite par le médecin ordinaire de la famille auquel on reprocherait de n'avoir pas confié le malade à un spécialiste. »

Les accidents en série observés par de nombreux auteurs ont été récapitulés par Cheinisse (*Presse Médicale*, 14 mai 1921) qui après les avoir énumérés, ajoute : « Les publications que j'ai citées sont, du reste, loin d'épuiser la liste des méfaits de cette nature, nombre de confrères s'étant abstenus de faire connaître les accidents qui leur étaient arrivés. »

Certaines séries d'arsénobenzol qui contiendraient des corps plus toxiques, dont l'arsénoxyde qu'il est très difficile d'éviter et d'éliminer au cours des « opérations multiples, complexes et délicates » de fabrication donnent même des accidents constants. On comprend mieux ainsi la recommandation de Gaucher de n'employer qu'en tremblant ces médicaments aussi peu fixés, aussi peu stables et aussi dangereux par eux-mêmes et par les impuretés qu'ils peuvent renfermer, malgré les purifications les plus minutieuses.

Une autre catégorie d'accidents établit encore la violente toxicité de ces produits et de leur mode d'emploi en injections, c'est la très grande fréquence des ictères allant parfois jusqu'à l'ictère grave mortel, chez les syphilitiques traités par ces procédés. Comme le faisait remarquer Brocq (1), ces ictères sont fréquents chez les injectés et continuent à être exceptionnels chez les syphilitiques traités par le mercure. Ils cessent dès qu'on suspend la médication arsenicale. Ils sont dus au « novarsénobenzol introduit brutalement dans le torrent circulatoire à doses en quelque sorte massives » qui arrivent dans le foie par l'artère hépatique et y produisent une action brutalement agressive.

En ce qui concerne l'emploi de ces drogues violentes chez les petits enfants, certains auteurs ont protesté également et rapporté les désastres déterminés chez les nourrissons par l'arsénobenzol, à l'emploi duquel ils déclaraient renoncer (2). D'autres en-

---

(1) Brocq : *Bulletin Médical*, mars 1921.

(2) Ribadeau-Dumas, Prieur : *Société de Pédiatrie*, 21 juin 1921.

core (1) ont recommandé la plus grande prudence dans l'emploi de ces produits dangereux.

Ces conseils d'abstention ou de prudente restriction font un heureux contraste avec les emportements thérapeutiques, constatés chez d'autres auteurs d'égale notoriété, dont les avis opposés figurent à côté des précédents, au cours des mêmes séances ou dans le même numéro d'un journal. D'ailleurs, ces continuelles discordances qui portent non seulement sur les indications de la médication arsenicale, mais sur les voies d'introduction, sur la nature du composé, sur ses associations, ses doses et ses techniques, désorientent un très grand nombre de praticiens et font qu'ils appréhendent de l'utiliser et qu'ils gardent pour ces poisons violents et leur mode d'administration intraveineuse une sainte et bienfaisante terreur.

En effet, ces traitements d'allure axiomatique Wassermann = syphilis ; syphilis = 606 reposent sur des précisions mathématiques fort suspectes et souvent démenties par les faits cliniques. Que de sujets sont martyrisés, à présent, par des traitements immotivés et vulnérants du fait de la recherche de cette réaction de Wassermann ! Elle peut manquer chez des individus nullement guéris. Elle peut exister plus ou moins nette chez des gens nullement syphilitiques. Elle peut être erronée du fait de réactions mal conduites ou trop raffinées. Nous avons vu ainsi des foyers brisés à jamais et d'une façon certainement imméritée du fait d'analyses biologiques erronées.

Nous nous rappelons également le cas d'un de nos

(1) Nobécourt, Cassoute : *Société de Pédiatrie*, mai-juin 1921.

malades qui avait donné son sang à analyser, dans un grand laboratoire parisien, recueilli le même jour dans trois tubes et remis sous trois noms différents. Il reçut 3 résultats différents : un négatif ; un positif ; un faiblement positif !

Parfois, les journaux médicaux se font l'écho de doléances au sujet de cette infidélité du Wassermann. Citons la critique suivante écrite par le Dr Marchand (1), médecin de la maison de Charenton : « Chez les paralytiques généraux qui nient la syphilis et qui n'ont présenté aucune manifestation syphilitique, on s'appuie uniquement, pour affirmer qu'ils sont syphilitiques, sur une réaction positive de Bordet-Wassermann dans leur liquide céphalo-rachidien. Je me demande si cette constatation est suffisante. Les faits qui nous portent à douter sont nombreux. D'abord, on peut rencontrer un Bordet-Wassermann positif en dehors de toute neuro-syphilis, dans les cas de liquides céphalo-rachidiens hypertendus et hyperalbumineux (C. Vincent (2). M. Ravaut (3) lui-même, dont l'opinion fait autorité en la matière, conclut que la réaction de Bordet-Wassermann dans le liquide céphalo-rachidien n'est pas un signe de certitude, mais un signe de probabilité. En revanche, une réaction négative ne permet pas d'éliminer la syphilis nerveuse. Chez des spécifiques avérés, le Bordet-Wassermann peut être négatif dans le sang et le liquide céphalo-rachidien ; il peut rester tel, après des séries

(1) Marchand. — Considérations pathogéniques sur la Paralysie générale. *Presse Médicale*, 31 août 1921.

(2) Cl. Vincent. — *Revue neurologique*, 1920, nº 7, p. 666.

(3) *Loc. cit.*, p. 673.

d'injections arsenicales, et le traitement avoir un effet très efficace (Gravier et Bertoye (1). Ces faits montrent déjà qu'il ne faut pas trop demander à la réaction de Bordet-Wassermann, mais il y a encore d'autres raisons d'accueillir avec prudence les résultats de cette réaction. Quand celle-ci a été découverte, on employa comme antigène le foie hérédo-syphilitique, puis, comme de nombreuses réactions restaient négatives chez les syphilitiques, on eut recours à des antigènes plus sensibles n'ayant aucun rapport avec la syphilis ; le pourcentage des cas positifs augmenta. Pour diminuer encore les cas négatifs, on eut recours à la méthode de la réactivation et on arriva ainsi à transformer en positives les réactions négatives. Cette manière de procéder ne doit-elle pas déjà laisser un doute dans notre esprit ? Mais, voici d'autres recherches récentes qui viennent encore nous troubler davantage. Strickler, Munson, Sidlick (2) viennent d'établir qu'une série d'injections intraveineuses d'arsénobenzol peut déterminer une séro-réaction positive chez des sujets non syphilitiques ; cette réaction serait due à la mise en liberté de lipoïdes d'origine hépatique. »

« Je suis loin de nier les avantages que procurent les données de la réaction de Bordet-Wassermann

---

(1) Gravier et Bertoye. — « Sur la valeur des réactions humorales dans la syphilis nerveuse, à propos d'une observation », *Soc. nat. de Médecine*, Février 1920.

(2) A. Strickler, G. Munson, D. Sidlick. — « Apparition d'une réaction de Wassermann positive après l'injection d'arsénobenzol chez des sujets non syphilitiques. » *The Journ. of the American Méd. Association* (Chicago) t. LXXV, nº 21, 20 novembre 1920.

chez les syphilitiques avérés, quand il s'agit de traiter leur affection et d'obtenir la guérison de l'infection en cherchant à transformer la réaction positive en négative, mais je dis que, chez les paralytiques généraux qui nient la syphilis et qui n'ont jamais présenté d'accidents syphilitiques, il y a lieu de faire des réserves, car cette réaction n'est pas spécifique ; on peut la trouver positive dans d'autres affections que la syphilis... »

De son côté, Hudelo (1) a écrit : « Quand on a pratiqué longtemps la réaction de Wassermann, que l'on connaît les minuties qu'elle comporte, les titrages délicats et incessants qu'elle nécessite pour tous les éléments mis en présence dans chaque expérience, on se rend compte que le résultat de la réaction est à la merci de l'antigène employé... »

« ... Notons en passant que la diversité des antigènes utilisés dans les laboratoires différents explique la non-concordance si fréquente des résultats fournis par un même sérum de malade confié à des expérimentateurs différents... »

« ... Fait grave au point de vue de l'instruction médicale des générations actuelles, on en vient à considérer la clinique comme secondaire, voire comme inutile ; on plaint les malheureux syphiligraphes de jadis qui passaient des années à apprendre le diagnostic positif et les diagnostics différentiels des éruptions syphilitiques : une réaction d'un laboratoire souvent quelconque fixe les choses. Il y a là un danger véritable qu'il nous semble urgent de signaler. »

---

(1) Hudelo. — Traitement de la syphilis : *Paris Médical*, pages 363, 364 et 365.

Dans le discours, prononcé le 18 novembre 1934 par le Professeur J. L. Faure, chirurgien de l'hôpital Broca, à la cérémonie d'adieu de son service hospitalier, sur le sujet *Chirurgie d'hier et chirurgie de demain*, il faut relever le passage suivant qui condamne sévèrement les pratiques révoltantes des théoriciens et des dictateurs de laboratoire.

« Certes, a dit le Pr J. L. Faure, le laboratoire nous rend chaque jour les plus grands services, mais oserai-je dire que pour les besoins communs de la clinique on en abuse quelque peu ! Il y a, aujourd'hui, trop d'analyses, trop de prises de sang, trop d'injections intraveineuses, trop de vaccins et de sérums pré- et post-opératoires, trop de ponctions lombaires, trop, beaucoup trop, de transfusions de sang ! Il faut que l'organisme humain soit vraiment admirable pour résister à tous ces assauts. La vieille clinique avait du bon ! La simple analyse d'urine, dont nous nous contentions autrefois, avait moins de précision que la recherche de l'azotémie pré- et post-opératoire. Mais nous obtenions tout de même, il y a vingt-cinq ans, des séries de succès aussi beaux que ceux d'aujourd'hui !... Que certains d'entre vous poursuivent ces recherches dont je serai le dernier à méconnaître le puissant intérêt, rien de mieux ! Mais je demeure convaincu que, pour le bien de nos opérés, il y a lieu de refréner quelque peu l'ardeur avec laquelle on procède aujourd'hui à la cobaïnisation de nos malades ».

Depuis la prépondérance imméritée prise par la médecine de laboratoire, la clinique, en effet, se trouve de plus en plus laissée dans l'oubli à l'heure actuelle. On n'apprend plus à rechercher la genèse des troubles morbides dans les fautes de conduite matérielle et

mentale. Les médecins d'aujourd'hui ne sont pas des hygiénistes instruits des obligations qu'imposent les lois de la santé. Pour la plupart, la connaissance du terrain organique avec ses prédispositions individuelles et ses défaillances, n'entre nullement en ligne de compte. On leur a enseigné que presque toute la pathologie naît de l'infection pure et simple. La tuberculose et la syphilis, entre autres, sont alors devenues une hantise telle que tout malade qui se plaint de malaises généraux (asthénie musculaire et nerveuse, vertiges, insomnie, état subfébrile, etc.) ou de douleurs locales (névralgies, points de côté, arthralgies, élancements, etc.) est immédiatement tenu pour suspect de l'une ou de l'autre de ces infections, sans que l'on pense à rechercher et à corriger les fautes alimentaires et hygiéniques considérables qui seules sont à la racine des symptômes observés. Alors, le laboratoire est appelé à la rescousse. Et d'un Wassermann faiblement positif ou d'un sommet qui s'éclaire imparfaitement, pendant la toux, à la radioscopie, on conclut, avec une folle assurance à la syphilis ou à la tuberculose.

Aussitôt, on déclare la guerre à ces fausses entités et sur un malheureux qui n'avait besoin pour guérir que de rectifications de régime et de bons conseils pour l'emploi de ses forces, on s'escrime aussitôt au jeu des piqûres sous-cutanées, intraveineuses ou intrarachidiennes, qui vont brutaliser dangereusement ses tissus nobles et le conduire à un épuisement lointain inexorable, après le sursaut réactionnel tumultueux qu'on aura provoqué.

Faisons observer, en terminant, que même dans les cas de syphilis floride avérée, où l'on doit blanchir rapidement le malade, il reste, en dehors des in-

jections intraveineuses de 606, d'autres procédés thérapeutiques qui ont fait leur preuve (mercure).

D'autre part, s'il s'agit de prévenir les accidents lointains ou même de les combattre, il faut savoir qu'il n'existe pas de meilleur moyen préservatif et curatif que la culture d'une bonne immunité naturelle. Tant qu'un terrain organique se montre résistant, il ne saurait donner prise à une pullulation bacillaire ou spirillaire. La virulence de ces parasites ne se réveille que chez des individus mal conduits, intoxiqués ou épuisés.

C'est dire que les seuls vrais remèdes ne peuvent se chercher et s'établir que dans la gamme des agents naturels de santé, c'est-à-dire dans le régime pur et sobre, dans la vie de grand air, de pleine lumière, dans le travail et l'exercice bien équilibrés, dans la bonne conduite de la volonté, du caractère, de l'esprit. Qu'il s'agisse d'accidents infectieux, de lésions diathésiques, d'insuffisances fonctionnelles, il convient de recourir aux conditions générales et individuelles de vie saine, et à l'obéissance aux lois naturelles de vie et de guérison, pour rétablir l'action protectrice et curatrice des immunités naturelles. Penser que l'injection d'un corps chimique ou d'un vaccin peut permettre de vivre impunément hors la loi, sans jamais encourir la sanction de la maladie, c'est agir en cerveau obscur, c'est se faire l'ouvrier inconscient de simples déplacements morbides, en effaçant artificiellement un mal auquel un autre plus grave devra fatalement succéder, puisqu'aucune réforme des fautes de régime et d'hygiène n'aura été poursuivie.

Le vampirisme thérapeutique

La médecine moderne compte à son actif de grandes découvertes. Les principales sont : les microbes et leur rôle dans les maladies infectieuses ; les phénomènes humoraux de l'immunité ; les sécrétions internes des glandes organiques avec leur rôle trophique et vitalisant.

Quel parti la médecine classique a-t-elle tiré de ces faits nouveaux si importants ?

Constatons, d'abord, que c'est surtout la chirurgie qui a vraiment bénéficié de la découverte des germes microbiens. Elle en a reçu un essor considérable grâce aux pratiques d'antisepsie et d'asepsie qui ont permis des préservations infectieuses, obstétricales et opératoires, bienfaisantes, sans conteste. Pourtant, même dans le domaine chirurgical, le progrès réalisé ne l'a pas été sans conséquences fâcheuses. Quantité d'affections, qui guérissent fort bien par un traitement naturiste général, sont à l'heure actuelle systématiquement traitées, sans vraie nécessité, par des interventions sanglantes qui ne font que déplacer le mal et préparer d'autres échéances morbides plus sérieuses. En effet, comme les causes efficientes de la maladie qui sont principalement d'ordre alimentaire et hygiénique ne sont pas recherchées ni corrigées, le sujet opéré se croit radicalement libéré et capable de poursuivre impunément ses mauvaises directions antérieures.

En médecine, la connaissance des contaminations microbiennes a permis de perfectionner les moyens de propreté et de préservation, mais à côté de cela elle a conduit à des traitements trompeurs et même nocifs, parce qu'un côté important de la question a été totalement méconnu : celui de la culture des résistances du terrain. Il ne suffit pas, en effet, d'écarter les contacts microbiens dangereux pour être robuste et pour se bien porter. Il importe par-dessus tout de garder ses humeurs pures et d'économiser ses rouages organiques. En effet, rien ne servirait d'échapper aux infections aiguës par les sérums et les vaccins, puisque des usures viscérales et des infections chroniques se déclareraient ensuite, comme sanctions naturelles des violations persistantes des lois de la santé. C'est ce qui explique que si les épidémies de variole et de fièvre typhoïde, par exemple, n'existent pour ainsi dire plus, on soit maintenant très inquiet des progrès du cancer, de la folie, du diabète, et des maladies de sclérose organique.

Ce même aveuglement médical s'est encore manifesté à propos de la découverte des phénomènes humoraux de l'immunité. Ayant mis à jour le mécanisme des défenses humorales, la médecine classique n'a pensé étourdiment qu'à créer des immunités artificielles à l'aide des vaccins et des sérums, sans se soucier de corriger les fautes de conduite alimentaire et hygiénique, qui sont pourtant les vraies causes des troubles humoraux et des réceptivités infectieuses. Pendant ce temps, la culture des immunités naturelles est restée à l'abandon et les tares chroniques se sont accumulées du fait des empoisonnements humoraux persistants et des impuretés apportées en

supplément par les toxines vaccinales et par les principes agressifs des sérums.

Enfin, la découverte des sécrétions internes aurait pu être prodigieusement utile, car elle permettait d'établir que chacune des glandes à sécrétion interne : pancréas, foie, surrénales, thyroïde, etc., possédait un rôle trophique indispensable et un potentiel reçu à la naissance qu'il importait de dépenser adroitement et économiquement, en réglant avec logique ses occasions d'usure (régime sobre, pur, synthétique, modération des fonctions vitales). Au lieu de cela, les incapacités et les usures glandulaires ont été regardées comme cause unique et primordiale des troubles de santé et au lieu de parer à leur déficit, né de surmenages fonctionnels, par des mesures d'économie vitale, on n'a plus songé qu'à les stimuler davantage ou pis encore à leur substituer des sécrétions analogues empruntées à des animaux (opothérapie), qui d'ailleurs n'agissent que par stimulation. Là encore, s'est exercée la méconnaissance des causes morbides initiales et l'absence désastreuse de réforme de la conduite humaine qui devrait être la seule préoccupation de la médecine.

Pourquoi de tels aveuglements se sont-ils donné libre cours ? Une tare profonde ronge la science médicale moderne. Elle est matérialiste. Elle ne voit que l'organe et la jouissance matérielle qu'il procure. Elle ignore la force vitale, parce qu'elle est impalpable et impondérable. Elle nie l'esprit, parce qu'il est immatériel et invisible. Elle ne sait alors autant dire rien de la destinée de l'être qu'elle prétend conduire. C'est pourquoi elle gaspille les forces humaines, favorise les pires immoralités et se livre consciemment à des aberrations thérapeutiques

révoltantes. Les dernières en date sont la greffe des glandes sexuelles et les injections de sang de jeunes gens.

L'immorale opération de la greffe de glandes sexuelles d'anthropoïdes, déjà répugnante en soi est une vraie profanation de la nature. La chasse, la capture, la mutilation et le meurtre des grands singes est peut-être une fructueuse opération commerciale, mais c'est une triste et grave violation biologique. On a pu citer des exemples d'hommes momentanément revigorés par ce traitement. Ils ont pu poursuivre un peu plus longtemps leurs destinées malsaines et persévérer dans leurs vices, comme par exemple ce vieil anglais dont les journaux illustrés ont publié la figure rajeunie. Il a pu continuer à se griser d'une façon plus complète et avec plus de lucidité pendant quelques années supplémentaires, mais il n'est pas moins mort de son ivrognerie invétérée et chargé de dettes spirituelles majorées. En outre, le but de luxure d'une telle intervention est évident, qu'il soit avoué, ou tenu secret, ou même rejeté pour la forme. Enfin, les malheureux riches qui ont la possibilité de s'offrir ces redoutables fantaisies ne se doutent pas des imprégnations spécifiques d'avilissement, d'abaissement dans le rang hiérarchique des créatures, ni des influences de sauvagerie et de bestialité simiesques qu'ils introduisent dans leur sang avec la glande greffée et qu'ils inoculent à leurs enfants et à l'espèce humaine s'ils font encore souche. C'est dire que ces jeux immoraux et dégradants de scientifiques égarés ne devraient pas être tolérés.

D'autres attentats à la pureté et à la spécificité des individus s'exercent en ce moment par les injections de sang humain qui sont tout aussi condamnables. Le

sang, cet agent magique de la vie, est devenu l'objet de manœuvres immorales de rajeunissement et de vils trafics qu'il importe de dénoncer, car le sang est une chose sacrée qui ne doit pas être profanée (1).

Il y a lieu d'abord de distinguer le sacrifice du sang, du trafic ou de la traite du sang. Le don de son sang, pour sauver la vie d'un des siens ou d'un de ses semblables, mis accidentellement en péril immédiat et certain de mort par hémorragie massive (du fait d'une blessure de combat ou d'accident) est un acte de sacrifice qui se rapproche du don que l'on peut faire de sa vie ou de son sang pour défendre un noble idéal (sauver sa patrie, c'est-à-dire la vie et l'honneur des siens). La transfusion du sang est légitime en pareil cas. Mais l'abus que l'on en fait, à présent, en médecine, répond plus à un but commercial qu'à une nécessité.

Le sang humain est encore utilisé en d'autres circonstances dépourvues de toute urgence. Il ne s'agit plus alors de transfusion intravasculaire mais d'injection sous-cutanée ou intramusculaire destinée à agir par choc humoral pour obtenir de violentes réactions de défense organique ou encore de sérothérapie préventive. Dans le premier cas, on prend du sang au sujet et on lui réinjecte ce même sang sous la peau. Il se passe alors ce phénomène étrange (connu des occultistes et employé par les sorciers), que le sang extrait des vaisseaux se charge vite d'influx parasites et démoniaques, qui le rendent maléfique et agressif, ce qui occasionne des phénomènes de rébellion et de réaction anormale dans les tissus de l'organisme, quand on le réinjecte. Le soubresaut

---

(1) P. Carton. — *La science occulte et les sciences occultes.*

humoral qui en résulte sert d'allumage à des réactions de défense générale qui s'exercent alors de tous côtés et, entre autres, sur des inflammations localisées qu'elles aident ainsi à combattre et à faire résorber. Inutile de dire que ces agressions humorales ne sont nullement légitimes, car il existe d'autres procédés plus naturels, plus physiologiques et plus efficaces, pour stimuler les défenses naturelles.

D'autre part, quand le sang est employé dans un but de préservation vaccinale (comme dans la rougeole), on se sert seulement du sérum de sang pris chez des convalescents de cette affection et on l'injecte à d'autres enfants pour éviter chez eux que la contagion à laquelle ils furent exposés, se déclare. Ils profitent ainsi des corps immunisants fabriqués dans l'organisme du voisin. Mais ne reçoivent-ils que cela ? C'est ici qu'apparaissent des dangers dont on ne s'est pas rendu compte. Il y a d'abord la question de spécificité humorale qui crée la personnalité et qui la veut intangible. Or, les albumines et les autres produits spécifiques introduits par effraction dans le torrent circulatoire, sans passer par l'intermédiaire des organes transformateurs, c'est-à-dire des voies digestives, produisent des attentats cellulaires, des incompatibilités et des bouleversements de la spécificité individuelle, qui se manifestent par des réactions fébriles et par des accidents dits anaphylactiques. Ce n'est donc pas sans risques que l'on peut injecter du sang étranger dans un organisme, même si l'on a pris soin de faire au préalable l'épreuve de la non-agglutination, pour voir si le sang du donneur et celui du récepteur font partie du même groupe et s'ils peuvent se mêler sans occasionner une hémolyse subitement mortelle. En effet, ces groupes comportent des sous-

groupes, des tempéraments mixtes qui, bien que ne provoquant pas des cataclysmes subits par leur mélange, n'en déterminent pas moins des désaccords moins flagrants mais nullement anodins. Et puis, il y a les possibilités de contaminations. On prend bien soin de contrôler l'absence de réaction de Wassermann pour éviter la contamination syphilitique, mais comme cette réaction n'est pas d'une sûreté absolue et que des exemples abondent de résultats discordants effectués sur le même sang et au même moment, d'un laboratoire à l'autre et parfois même dans le même laboratoire, on ne peut pas avoir la certitude complète de ne pas infecter un enfant inoculé avec le sang de son voisin. Enfin, toutes les influences morbides, matérielles ou immatérielles, ataviques et personnelles, qui peuvent s'accumuler dans ce liquide si complexe qu'est le sang, ne sont pas connues suffisamment et c'est jouer gros jeu et courir des risques inquiétants que de grever un organisme des infériorités ou des incompatibilités qui peuvent être contenues dans le sérum du sujet le plus normal, en apparence. De telles pratiques d'immunité artificielle sont d'autant moins défendables que la préservation infectieuse peut être obtenue par les moyens normaux et naturels de l'hygiène et de l'alimentation naturistes, qui maintiennent et renforcent le jeu des immunités naturelles et rendent les enfants bien dirigés rebelles aux contaminations infectieuses. C'est ainsi que nous avons eu l'occasion, à maintes reprises, d'enrayer sur-le-champ des épidémies de rougeole et de scarlatine dans des services d'enfants convalescents et de vider littéralement les infirmeries, rien qu'en introduisant des régimes plus physiologiques et en assurant la pratique de l'exercice naturel de Hébert,

avec bains d'air et de soleil. Combien donc sont mal motivés et risqués les ramassages de sang de tous les enfants convalescents de rougeole dans les collectivités hospitalières et l'injection de ces sangs à tous les enfants non infectés, sous le prétexte incertain qu'ils pourraient le devenir !

Mais il est une autre pratique pour laquelle on ne trouve plus la moindre raison de nécessité ni d'urgence à invoquer pour en motiver l'emploi, c'est celle de l'injection de sang humain opérée dans une intention de rajeunissement. Cette opération est immorale aussi parce qu'elle soustrait dans un but commercial et lucratif les réserves vitales de sujets jeunes et vigoureux pour en faire profiter, dans un but de sensualité, des organismes vidés et malmenés. Il ne s'agit plus ici de sacrifier son sang pour sauver son semblable d'une mort imminente, mais de vendre ce que l'on a de plus précieux, pour permettre à d'autres individus de continuer à vivre comme par le passé, sans faire l'effort de redressement mental, de rééducation volontaire, de correction hygiénique et de renoncement alimentaire qui seul peut donner du vrai rajeunissement physique et du vrai progrès mental, par rachat personnel. Spolier son semblable, nécessiteux ou âpre au gain, en s'offrant une nouvelle ration de vitalité pour satisfaire gourmandise, sensualité, désirs et ambitions, c'est, en réalité, faire œuvre de magie noire et se préparer des échéances redoutables.

Le boniment débité par les trafiquants de sang humain est alléchant. A les entendre, l'opération est inoffensive, les succès sont innombrables, les échecs nuls, la jeunesse s'installe à demeure et persiste, la longévité doit être envisagée jusqu'à l'âge de 130 ans, la santé devient indéfectible et l'immunité absolue.

Et ces coups de grosse caisse sont lancés au nom de la grande vérité physico-chimique. On accomplit, à l'intérieur, des transformations mirifiques que n'ont pu obtenir les mages d'autrefois, les Nicolas Flamel, les Cagliostro. Entrez tous, le remède est aussi efficace pour les hommes que pour les femmes, les cheveux repoussent, les sourds entendent, les aveugles voient, les décrépits bondissent comme chevreaux !

A quoi bon la sobriété, la continence, la sagesse, quand s'offrent des procédés si rapides et si faciles de refaire sa vie et de poursuivre tous les errements destructeurs de la santé ?

Mais il y a la terrible vérité derrière cette façade menteuse. La santé et la vigueur véritables et licites sont, répétons-le inlassablement, des prérogatives qui s'acquièrent laborieusement et qui se méritent justement par des pratiques de régime pur et de vie exemplaire. Ni les faux remèdes de la pharmacie, ni le pillage du sang d'autrui ne détruiront cette inéluctable nécessité morale et matérielle. Puis, il y a les risques matériels et surtout immatériels de ces injections. Les dangers des contaminations connues ou inconnues sont identiques à ceux que nous venons de signaler à propos de la sérothérapie préventive de la rougeole. Et les mêmes risques de perturbations de la physiologie personnelle, de discordances du tempérament et de mauvaises imprégnations mentales existent.

Mais, le plus grave, c'est le contrat occulte qui résulte de l'opération de magie noire réalisée par ce mariage antinaturel des sangs. En effet, au triste marché matériel qui se conclut en ces termes : donne-moi ta jeunesse, ta force et ta pureté, je te donnerai de l'argent malpropre, s'ajoute un pacte occulte, pris

par l'intermédiaire du sang, cet agent magique, qui ne se borne pas au troc des choses visibles, mais qui constitue un échange d'influences invisibles et un lien étroit. Il se produit par le mariage des sangs une participation d'une entité à une autre entité, un enchaînement redoutable qui, d'une part, fait jouir le récepteur des élans et des fraîcheurs du donneur, et qui, d'autre part, grève par contre-coup et par choc en retour la personnalité du donneur des odieuses influences de décrépitude, des mauvais désirs et des dérèglements du récepteur. Les vrais initiés connaissent ces faits certains. Ils savent que le vampirisme et le pacte par le sang ne sont pas de simples légendes (1).

C'est un devoir de dévoiler ces vérités, car les personnes qui seraient tentées de succomber à l'appât du gain comme donneurs de sang ou à la concupiscence comme récepteurs doivent être averties des conséquences auxquelles les exposerait le trafic vampirique du sang humain. En effet, des rabatteurs s'efforcent de recruter des donneurs de sang et cherchent plus particulièrement le sang de personnes pures qui pourraient se laisser prendre naïvement à leur piège. A notre connaissance, une association de jeunes filles chrétiennes a même été sollicitée. L'offre tentante a été repoussée, grâce à Dieu, avec indignation.

---

(1) P. Carton. — *La science occulte et les sciences occultes.*

La flagellation à l'eau froide

La flagellation de la face antérieure du thorax, exécutée avec vigueur, à l'aide d'une serviette de toile trempée d'eau froide, est un moyen héroïque de rappel à la vie, dans les cas d'asphyxie ou d'empoisonnement. Cette flagellation, en effet, réalise une excitation violente des organes intrathoraciques (cœur, poumons, plexus et ganglions sympathiques), une stimulation énorme produite par les chocs vigoureux, combinés à l'action énergique de l'eau froide. L'organisme profondément et durement secoué est jeté ainsi dans un tel état de rébellion, qu'il vient à bout des influences inhibitoires qui le maintenaient en état de mort apparente, en imminence de rupture vitale, irrémédiable. Cette action thérapeutique s'exécute, nous le répétons, à l'aide d'une serviette de toile trempée dans une cuvette d'eau froide et à peine exprimée. Sur le patient, poitrine découverte, on frappe presque de toutes ses forces, avec les deux tiers de la serviette, lancée comme un coup de fouet, au niveau des régions pectorales et sous-axillaires, jusqu'à la réapparition des mouvements de la respiration et des battements du cœur. Ensuite, on n'a plus qu'à entretenir moins violemment l'excitation et la persistance des mouvements cardio-pulmonaires jusqu'à reprise de la conscience. Si après une dizaine de minutes, on n'obtient aucun retour vital, la partie peut être abandonnée. Souvent, après résurrection du sujet,

on peut être obligé de continuer, d'une façon plus ou moins espacée, de légères flagellations du thorax et de la face, parfois même pendant une heure, afin de rétablir le fonctionnement organique normal, sans nouveaux arrêts. Quand le sujet a pu être ainsi ramené à la vie, il faut s'attendre à lui voir le thorax couvert d'ecchymoses. Mais c'est un petit inconvénient, à côté du résultat obtenu.

Plusieurs fois, nous avons eu l'occasion d'appliquer ce procédé très simple et purement naturiste, avec un succès étonnant. Sa supériorité sur les moyens habituels de respiration artificielle, traction rythmée de la langue, injections médicamenteuses, s'est montrée telle dans bien des cas, que nous jugeons utile d'en rapporter quelques-uns.

En 1899, étant interne en chirurgie à l'hospice d'Ivry, nous nous étonnions un jour, de l'absence de nos collègues de médecine, au repas de midi. La cuisinière, interrogée, nous répond : « On est venu chercher ces messieurs, pour soigner un infirmier qui s'était empoisonné. » Notre repas achevé, nos collègues ne revenant toujours pas, nous allâmes à leur recherche, poussé par la curiosité. En montant au dortoir d'un pavillon où se trouvait le malade, nous les croisons dans l'escalier et ils nous disent : « C'était un cas de suicide par injections multiples de morphine. *Voilà 2 heures* que nous avons tout essayé. Il n'y a rien eu à faire ; le malheureux est bien mort. » Dans le dortoir, nous trouvons le directeur de l'hospice avec deux infirmiers. Ils nous montrent le cadavre. Nous l'examinons. Il n'y a aucun signe de vie, en effet, aucune pulsation perceptible, aucun réflexe nulle part. Respiration artificielle très prolongée, tractions de la langue, oxygène en inhalations,

piqûres stimulantes, on a tout essayé sans rien obtenir. On se préparait à transporter le corps à l'amphithéâtre. L'inspiration nous vient d'avoir encore à tenter l'impossible et de recourir à la flagellation froide violente du thorax. Il y avait justement là : serviette, cuvette et eau. Durement, nous commençons à fouailler le thorax découvert. Après une ou deux minutes de ces chocs violents et froids, une ébauche de mouvement respiratoire revint qui nous encouragea à persévérer. Au bout de quelque temps, il n'y a plus eu à douter, la respiration reprenait, le pouls redevenait perceptible. Nous continuons à frapper toujours. Finalement le patient nous déverse une bordée d'injures. Il commence à trouver l'exercice agaçant pour lui et il se débat. Nous continuons plus doucement la flagellation, ce qui finit par le réveiller entièrement. Il est sauvé. Au lieu de le transporter à l'amphithéâtre, on l'emmène à l'infirmerie. Son thorax est parsemé d'ecchymoses, mais le lendemain il était debout, repentant de son acte de désespoir et rétabli presque complètement.

En 1910, à Brévannes, nous avions dans notre service de tuberculeux une femme atteinte d'emphysème, compliqué de tuberculose pulmonaire grave et de laryngite ulcérée. Les lésions du larynx prédominaient. Elle avalait péniblement et surtout respirait avec gêne. La nuit, elle ronflait si fort que ses voisines l'avaient dénommée la mère Ronfleau et avaient demandé son isolement dans une chambre. On avait décidé de pratiquer une trachéotomie dès la première alerte. Un matin, le jour de Noël, tout en faisant la signature, nous demandons de ses nouvelles. La surveillante nous répond : « Cette pauvre mère Ronfleau est morte, *il y a déjà une demi-heure.* »

Aussitôt nous lâchons tout et grimpons au second étage. On l'avait trouvée inanimée dans son lit et on avait jugé qu'il n'y avait plus rien à tenter. Le cadavre était encore chaud et souple. Nous essayons l'impossible. D'abord, une trachéotomie pour assurer le libre passage de l'air. Puis, respiration artificielle et traction de la langue ne donnent rien d'encourageant. Sans nous attarder davantage, nous commençons la flagellation froide, violente, à l'aide de la serviette mouillée. Au bout de quelques minutes, ils nous semble que la figure rosit. Nous continuons. Après un quart d'heure, une ébauche de respiration apparaît. Finalement la malade ouvre les yeux et nous reconnaît. Elle revient de loin. Elle a vécu encore près de deux ans, avec sa canule trachéale.

La même année, nous eûmes à soigner une infirmière, envoyée à Brévannes avec le diagnostic de tuberculose pulmonaire et d'ulcère d'estomac. Quatre ans auparavant, cette malade ayant la voix un peu voilée fut considérée comme suspecte de bacillose et suralimentée avec 400 gr. de viande crue et 6 œufs par jour, en plus de ses repas. Elle toléra ce régime d'empoisonnement et de surmenage digestif pendant un mois. Puis, elle dut le suspendre à cause de douleurs épigastriques terribles, de vomissements incessants et de diarrhée grave. Cet arrêt qui dura un an lui procura un bien meilleur état de santé. Mais, suggestionnée par les recommandations de gavage alimentaire qu'elle entendait formuler à chaque instant autour d'elle, elle se remit d'elle-même à la suralimentation. Il se déclara alors un ulcère d'estomac qu'on soigna pendant 6 mois avec du bismuth, du laudanum, du sérum, des lavements nutritifs et du lait. Puis, on la mit de nouveau aux purées de légu-

mes secs et à la viande crue, ce qui ramena aussitôt une grave récidive d'ulcère et détermina en même temps une poussée tuberculeuse du sommet gauche. Elle arriva dans cet état au sanatorium, souffrant beaucoup de l'estomac et refusant de se déshabituer des 40 gr. de bismuth qu'elle absorbait chaque jour, depuis un certain temps. Quelques jours après, son état s'aggrave ; le facies se grippe, la température monte et la peau de la malade prend une teinte noirâtre spéciale. On suspend alors le bismuth, malgré ses protestations. L'intoxication pourtant persiste du fait des doses médicamenteuses accumulées dans l'intestin et le sang. L'agitation, le délire et la perte de connaissance s'installent et la malade entre en agonie malgré tous les soins de déblayage intestinal et de stimulation. Un matin, nous la trouvons immobile, les yeux mi-clos, la bouche grande ouverte, la figure et les mains noires, les lèvres et la langue desséchées. On a du mal à sentir le pouls et les mouvements de la respiration sont à peine visibles. Il n'existe plus aucun réflexe. Nous tentons d'abord de faire une saignée : rien ne coule. La respiration s'arrête, la malade s'éteint. C'est alors que nous eûmes recours à la violente flagellation du thorax, avec une serviette mouillée d'eau froide, pour essayer de la ranimer. Cette vigoureuse stimulation amena peu à peu l'écoulement du sang par la veine ouverte au pli du coude. On put arriver à en retirer ainsi un demi-litre ; il était noir comme de l'encre. Vers la fin de cette saignée, de grands mouvements respiratoires réapparurent et les téguments devinrent moins noirs. La malade resta dans le délire le lendemain encore. Elle ne reprit connaissance que trois jours plus tard. Il est évident que sans le secours de la flagellation, la

malade serait morte dans l'état de syncope terminale où elle était tombée. Une fois la crise conjurée, elle se rétablit progressivement grâce à un régime végétarien, à dominance fruitarienne, et elle quitta l'hôpital 5 mois plus tard en bon état, avec un gain de poids de 2 kilos.

Une nuit à Brévannes, on nous réveilla pour un cas urgent qui se présentait au quartier des Enfants, à l'Hospice. Il s'agissait d'un enfant d'infirmière, atteint de diphtérie avec croup, qui asphyxiait. Le tubage n'avait pas pu être maintenu ; l'état d'intoxication générale était alarmant. Nous trouvons l'enfant en état de tirage intense, cyanosé et sans connaissance. Nous pratiquons la trachéotomie *in extremis*. La respiration et le cœur s'arrêtent au cours de l'intervention. Rien ne peut les ranimer ensuite : frictions, respiration artificielle, huile camphrée, etc. Sachant la gravité de l'atteinte toxique et voyant que l'enfant reste inanimé malgré la persévérance de nos efforts, les internes s'étonnent de notre entêtement et nous font remarquer que la partie semble bien perdue. Nous leur expliquons qu'il nous reste encore une ressource à essayer : la flagellation froide. Ils paraissent incrédules. On nous passe une serviette et une cuvette d'eau, et nous commençons une flagellation du thorax (discrète, car il s'agit d'un petit enfant). Quelques minutes se passent : un mouvement respiratoire se déclenche, puis plusieurs. Chaque fois que l'on cesse la flagellation très douce, respiration et battements du cœur s'arrêtent de nouveau. Pendant 2 heures, on surveille ces alternatives et on remet en action la stimulation légère par le choc et l'eau froide chaque fois que la vie semble prête à disparaître. Finalement, on obtient gain de cause. L'en-

fant se remet à respirer normalement et il guérit fort bien. C'est à présent (en 1935) un grand gaillard de 26 ans.

Faisons remarquer, pour terminer, qu'en médecine comme en beaucoup d'autres choses, ce sont les moyens les plus simples et les plus naturels qui souvent se montrent les plus efficaces, et constatons en même temps que ce sont d'ordinaire les plus méprisés ou les plus méconnus.

Les méfaits de l'heure d'été

Au lendemain d'une période de guerre, longue et prodigieusement épuisante, du fait de la surtension nerveuse, des angoisses, des chagrins, des privations et du surcroît de travail, le bon sens eût voulu qu'on fît succéder une ère de moindre effort, d'apaisement et de vivification, pour que les organismes fatigués puissent reprendre haleine et refaire leur potentiel vital appauvri.

Or, que nous a-t-on servi ? L'hymne au surmenage, c'est-à-dire la nécessité de la surproduction, de l'intensification industrielle et commerciale, en même temps que la persistance d'une mesure aussi épuisante que la continuation de l'avance de l'heure en été.

Les mauvais effets de l'intensification industrielle ont été heureusement atténués par l'application de la loi de 8 heures, qui a diminué le surmenage des travailleurs mis en moindre résistance, mais « l'heure d'été » à laquelle il est à peu près impossible de se soustraire a continué ses méfaits de gaspillage des forces vitales.

Pour le faire comprendre, rappelons sommairement que le soleil est la source unique des forces naturelles, terrestres et que nous vivons exclusivement de sa substance incorporée dans les végétaux et les animaux qui nous servent d'aliments, et de ses radiations vivifiantes que nous puisons, par assimilation pulmonaire et cutanée, dans l'air qui nous baigne.

De plus, le soleil est le grand régulateur des actes nutritifs et des phénomènes vitaux ; il règle les heures des repas, les moments d'activité et de repos de tous les êtres. Aussi, son rythme puissant conduit-il comme autant de satellites les rythmes vitaux de tout ce qui vit, ici-bas.

Or, que fait le décalage brusque de l'heure, opéré du 15 mars au 25 octobre ? Il amoindrit la bienfaisante répartition du plein éclat solaire ; il épuise par le surcroît d'activité motrice imposé ; il fait accomplir tous les actes vitaux en discordance avec le rythme solaire.

En effet, pendant les mois de mars, d'avril, de mai, de septembre et d'octobre, les travailleurs sont obligés de se lever et de se déplacer pour se rendre à leur ouvrage, avant que le soleil soit en grand rayonnement. Certains jours même, ils circulent comme en pleine nuit. Pendant une heure déjà, ils ne bénéficient, au début de la journée, que d'un rayonnement vitalisant bien inférieur à celui qu'ils auraient reçu, en se levant une heure plus tard. Puis, le soir, au lieu de rentrer au logis pour dîner, quand le soleil est à son déclin, on s'enferme pour se mettre à table quand la pleine luminosité règne encore au dehors, c'est-à-dire, à l'heure réelle de 5 heures et demie du soir, en moyenne. C'est donc une nouvelle privation d'une heure environ de forte énergie solaire qui est ainsi imposée, contre tout bon sens.

Le surmenage musculaire et nerveux que détermine cette avance d'heure intempestive est, d'autre part, manifeste. Elle raccourcit d'abord le sommeil, en obligeant à se lever avant le jour, pendant les mois que nous avons signalés. Et le soir venu, ce raccourcissement du sommeil, n'est pas, en général,

compensé par un retour au lit effectué une heure plus tôt, parce qu'après le dîner, comme il fait encore clair (jusqu'au début d'octobre), on ne peut se résoudre à aller se coucher et on reste une bonne heure à s'occuper, c'est-à-dire à dépenser des forces nerveuses qu'on aurait économisées, si l'heure était restée normale.

Enfin, le décalage de l'heure fait vivre en désharmonie vitale, ce qui constitue une troisième source d'épuisement des forces. Il y a d'abord le changement brusque d'habitude opéré deux fois l'an, qui contraint les organes, routiniers par essence, c'est-à-dire soumis à des adaptations bien ancrées, à les modifier subitement. Si les plus robustes paraissent s'accommoder de ces bouleversements sans guère s'en apercevoir, par contre, les gens plus délicats, les femmes, les enfants, les sujets maladifs pâtissent de ne plus manger à l'heure habituelle, de se reposer et de travailler à contretemps.

Les petits enfants, levés avant le plein soleil, sont mis au lit le soir quand il fait encore jour et n'arrivent pas à s'endormir ou, si on les couche plus tard, ils présentent des signes de fatigue. Les femmes épuisées sont moins bonnes nourrices qu'autrefois, et il est très fréquent maintenant de voir leurs enfants se développer mal ou même tomber malades, en étant allaités au sein maternel, alors que si on les met au lait condensé sucré, ils reprennent immédiatement du poids et de la mine.

Enfin, pour tout le monde, il est absurde et épuisant de vivre en contradiction avec le régulateur solaire, c'est-à-dire de manger à 10 heures et demie, avant le milieu du jour, puis de se remettre en action et de travailler en plein midi, l'été, alors que la nature

entière se repose et que tous les êtres font la méridienne.

Il est entendu que l'heure légale ne concorde pas avec l'heure solaire pour chacune des localités d'un grand pays comme la France, mais il n'y a pas à comparer ces différences, en général peu marquées et en tout cas permanentes, avec le décalage actuel, très accentué et surtout brusquement modifié, deux fois l'an.

On aura beau dire que les paysans qui forment la majorité de la population ne suivent pas l'avance de l'heure et n'en souffrent pas, cela n'est exact qu'en partie, car la vie paysanne est liée souvent de très près à la vie urbaine. Par exemple, la gêne est grande pour le paysan quand il lui faut faire mettre à table son enfant une heure avant lui, parce que celui-ci est réglé par « l'heure d'été » à l'école, ou encore quand il lui faut décaler toute sa journée pour prendre le chemin de fer ou se rendre chez des fournisseurs qui suivent un horaire différent du sien. D'ailleurs, en beaucoup d'endroits, les instituteurs ont dû se résoudre à garder l'heure solaire.

Tous ces faits de moindre insolation, de dépenses musculaires et nerveuses supplémentaires, de désharmonies et de déséquilibres vitaux qui s'accumulent de jour en jour et d'année en année, finissent par donner un total de gaspillage de la vitalité humaine qui devient considérable et se solde par des déficits de résistance que les médecins avertis reconnaissent à l'heure actuelle chez tant d'individus. Le manque de cœur à l'ouvrage et l'entretien de cette sorte d'apathie fataliste, née des fatigues de la guerre, proviennent en partie de cet épuisement énergétique, créé par le décalage de l'heure d'été.

Ajoutons que cette néfaste mesure conduira de plus en plus à la désertion des campagnes. Quand l'ouvrier agricole, au coucher du soleil, rentre de son travail et voit l'ouvrier des fabriques voisines flâner sur le pas de sa porte ou au cabaret, il songe à la rudesse de son sort et n'aspire plus qu'à l'immoral départ pour la ville tentaculaire.

Qu'au moment où la guerre sous-marine sévissait et limitait la quantité de charbon que la France pouvait importer, on ait eu recours à ce moyen pour économiser le combustible, cette mesure pouvait se défendre. Mais, que l'on continue à imposer à la France ce changement d'heure si néfaste, tandis que les autres restrictions ont été levées et alors qu'en même temps on gaspille le charbon jusqu'au milieu de la nuit ou même jusqu'à l'aube dans les théâtres, cinémas, dancings, cafés, etc., c'est un défi à la raison et au bon sens.

Si l'on voulait vraiment faire des économies considérables et travailler au relèvement de la santé de la race, au lieu de quelque 100 millions auxquels on évalue, un peu au hasard, les économies de combustible avec l'heure d'été, on aurait pu trouver dans la suppression des liqueurs alcooliques une économie de six milliards environ chaque année (1), en même temps qu'un renforcement inimaginable de la vigueur de la nation.

On a même fait servir la statistique en faveur de l'heure d'été. De ce que 15.031 communes en France sur 40.000, ont demandé des dérogations, on en a conclu à l'acquiescement de celles qui n'ont pas pro-

(1) Voir A. SCHLEMMER.— Les conséquences économiques du Naturisme. *La Revue Naturiste*, février 1923.

testé. Ce chiffre de 15.031 est déjà énorme pour qui sait la résignation actuelle des gens en face des mille misères qui les tourmentent et leur répugnance à mettre en branle un appareil administratif dont ils ont horreur. Partout où la dérogation n'a pas joué, on peut être certain que règnent la même sourde hostilité et le même silence méprisant ou intimidé, qu'ont donnés les départements bretons (les plus gênés par l'heure d'été), dans lesquels on compte cependant le moins de demandes de dérogation.

Enfin, l'heure d'été pour être acceptée, a été présentée comme une mesure d'hygiène et une source de santé, par l'utilisation sportive qu'en feraient les travailleurs de la ville, le soir. C'est là une plaisanterie. Quel effort d'entraînement profitable peut fournir un travailleur après une journée d'épuisant labeur ? L'exercice méthodique n'est salubre que quand l'organisme est apaisé par un repos préalable. La vérité c'est que l'avance de l'heure d'été a été surtout imposée par des raisons politiques (pour suivre l'Angleterre et la Belgique), financières et commerciales (concordance des heures d'ouvertures des Bourses, tourisme, commerce des boissons, etc.) qui n'ont rien à voir avec la santé publique.

Le jour où l'on renoncera à cette épuisante mesure, un véritable bienfait sera accompli.

L'organisme fonctionne comme un accumulateur électrique

L'organisme est un centre de forces qui vit d'une provision potentielle, reçue à la naissance et aussi d'énergies actuelles, empruntées à l'extérieur par incorporations alimentaires, respiratoires, cutanées, nerveuses. La bonne conduite de ce genre d'accumulateur se règle à l'instar d'un budget. Il faut entamer parcimonieusement le capital natif pour durer longtemps et atteindre une longévité normale. Il faut faire des recettes bien choisies en qualité et quantité. Il faut savoir doser et répartir les dépenses. Toute inharmonie et tout vice dans le réglage des apports, de la répartition intérieure et des dépenses extérieures produisent fatigue, épuisement, gaspillage et déséquilibre, qui conduisent aux maladies, à l'usure précipitée, à la mort prématurée.

Dans la vie fièvreuse d'aujourd'hui, la bonne conduite des forces organiques est ardue. A chaque instant on risque de se trouver à court, parce qu'on a jeté par les fenêtres ses énergies disponibles, en répondant à des surexcitations incessantes. On mange trop ; on abuse des aliments forts et irritants, des excitants. On trépide sans répit. On se précipite à table en arrivant du travail, on mange au galop, on court aussitôt le repas pris. L'organisme est en continuelle dépense et se vide sans cesse, sans que s'opèrent des

recharges compensatrices. Et même la nuit, dans les villes, le corps soumis aux trépidations des bruits de la rue et des voisinages (T. S. F.) n'a pas de repos complet et doit réagir à ces excitations, c'est-à-dire dépenser encore, inconsciemment.

Pourtant, les défenses naturelles ne sont pas sans tirer la sonnette d'alarme. La fatigue musculaire, l'asthénie nerveuse, la perte de mémoire, les difficultés de digestion, le sommeil agité montrent à l'évidence que l'accumulateur organique est presque toujours déchargé, que le courant des forces nerveuses faiblit et qu'il ne peut être réparti à tension normale, sans arrêt et de tous les côtés à la fois. Sans réfléchir à cette origine des défaillances de forces, que fait-on en face de ces avertissements, de ces demandes organiques de modération ? On ne veut rien modifier de ses fâcheuses habitudes. On croit à la paresse viscérale, là où il n'y a qu'épuisement par surmenage. Et alors, on demande aux toniques des surexcitations d'un nouveau genre. Viande crue, café, coca, strychnine, extraits opothérapiques, piqûres de cacodylate viennent donner le coup de fouet qui cingle le pauvre être fourbu et le fait repartir d'un nouvel effort, jusqu'à un épuisement plus marqué. A chaque arrêt, on recommence les mêmes séries d'agressions alimentaires et chimiques, mais avec des résultats de plus en plus médiocres. Finalement, la maladie, gendarme de la Providence, accourt emprisonner l'imprudent pour lui faire expier ses fautes, pour l'obliger à réfléchir et à se mieux orienter, pour le sauver malgré lui, par une immobilisation au lit, qui constitue un repos sauveur.

Il existait pourtant un secret infaillible (mais trop simple hélas !) qui aurait permis le rétablissement

des forces et de la santé. C'est l'économie. On ne devient capitaliste qu'en économisant, en mettant chaque jour une certaine somme en réserve, en évitant les dépenses superflues, le gaspillage continuel, les emprunts coûteux. Le bon sens et la sagesse commandent d'agir pour le capital vie comme pour le capital argent. Un affaibli, un fatigué, un malade ne peuvent retrouver des forces en les prodiguant à réagir contre des aliments de grand feu, des irritations cutanées dispendieuses, des piqûres bouleversantes. Ils ne peuvent devenir forts et riches qu'en économisant leurs énergies potentielles natives et en capitalisant des énergies actuelles d'emprunt extérieur. Et cette économie doit porter sur leurs travaux d'exploitation alimentaire et sur leurs dépenses nerveuses de tout genre. La nourriture trop riche et trop copieuse coûte plus cher à exploiter, c'est-à-dire à transformer, qu'elle ne rapporte de forces actuelles. L'exercice immodéré épuise plus qu'il ne fortifie. L'hydrothérapie trop rude surmène plus qu'elle ne tonifie. La cure solaire trop prolongée fatigue plus qu'elle ne vitalise. En tout, il faut donc choisir avec discernement, agir avec modération et avec rythme. Il faut savoir récupérer sans que les frais de récupération dépassent le gain d'incorporation. Il faut entreprendre chaque travail avec une réserve de force suffisante pour le bien conduire et pour pouvoir l'achever. La marche est une occasion de dépense, la digestion en est une autre. Se mettre à table au sortir d'un exercice qui vient d'accaparer beaucoup de courant énergétique, c'est la certitude de ne disposer que d'un courant affaibli, incapable de suffire aux travaux d'assimilation digestive. C'est provoquer les lourdeurs et les imperfections de digestion (barre épigastrique, point de

côté, asthénie). Par contre, un court repos, pris, assis dans un fauteuil les jambes levées et allongées sur une chaise, en se détendant l'esprit et les muscles, pendant quelques minutes, produit une recharge des accumulateurs nerveux et permet ensuite d'entreprendre un nouvel effort avec aisance et profit. C'est pourquoi, il est si utile de savoir se reposer cinq ou dix minutes avant et après les repas, avant et après les principales occupations qu'on alterne au cours de la même journée. Signalons aussi l'importance de la moindre activité hivernale, de l'économie des forces en hiver, pour obéir à la loi naturelle de repos hivernal qui permet les élans faciles au printemps et les bons rendements, en été.

Les victimes des brutalisations organiques et des gaspillages de force sont légion, en médecine. D'ordinaire, on se contente d'établir le diagnostic du désordre local dont souffrent ces malades et on se borne à la simpliste thérapeutique symptomatique. Alors se détachent les axiomes : asthénie = piqûres de cacodylate ; insomnie = aspirine ; clapotage d'estomac = strychnine ; etc. Il y a mieux à faire en prenant le mal à sa racine, dans la mauvaise direction de l'usine du corps et dans la décharge permanente des centres nerveux. Les mesures générales de simplification et d'économie, appliquées à chacune des grandes obligations hygiéniques donnent des résultats plus sûrs et plus durables. En voici un exemple.

Un homme, âgé de 25 ans, de tempérament bilieux, d'une énergie extraordinaire, vient consulter parce qu'il souffre de palpitations cardiaques et surtout d'une sensation pénible de barre épigastrique accompagnée de salivation intense. Ce poids douloureux survient surtout vers 5 heures et vers 9 heures

du soir. Il est plus intense après les repas plus copieux, pris hors de chez lui. Il se déclare également après les exercices forts. Dans les antécédents, on note que le sujet a été très sportif. Il continue d'ailleurs à faire beaucoup d'entraînement physique et à boxer.

Actuellement son régime est le suivant : Le matin : chocolat au lait, pain, beurre. Ce repas passe facilement. Il n'a jamais de barre épigastrique dans la matinée. A midi : hors-d'œuvre de poissons ; filets de harengs ; etc. ; viande rouge tous les jours ; poisson trois fois par semaine ; œufs en supplément deux fois par semaine ; légumes secs fréquents ; fromages ; oranges. Le soir : potage à l'oseille, viande ou œuf, fromage, compote ou oranges.

L'examen des organes ne révèle rien d'anormal. L'organisme est resté robuste. Il ne s'agit pas d'un malade, mais d'un surmené qui par suite d'abus sportifs et de nourriture trop riche, toxique et acidifiante, se trouve en état de vide vital continuel. Il ne récupère jamais assez de courant pour satisfaire à un entraînement physique trop vif et à une nourriture trop forte. Au moment de la fin de la digestion, quand l'estomac donne son plein effort musculaire et cherche à se vider, c'est-à-dire vers 5 h. et vers 9 h. du soir, l'accumulateur est à vide, il ne débite plus de courant. Il se déclare alors une panne gastrique qui se manifeste par l'appel d'alarme : la barre douloureuse épigastrique. La salivation excessive qui lui répond intervient, par défense organique, pour envoyer du secours à l'estomac sous la forme d'un supplément de sécrétion glandulaire (salive) pour l'aider à achever une besogne disproportionnée. Le cœur y répond, de son côté, en multipliant les coups de bélier,

ainsi que le montrent les palpitations. Mais, rien n'y fait, la fatigue se déclare par épuisement. Ceci établi, les corrections sont faciles à concevoir. Un but général unique est à poursuivre : l'économie des forces avec recharge des accumulateurs nerveux. On ordonne de réduire beaucoup l'entraînement physique, d'instituer de courts repos, fréquents, rythmés, de freiner les dépenses organiques excessives, de choisir des aliments plus aisés à dissoudre et à assimiler. Le régime, point capital, fut organisé ainsi. Le petit repas du matin, qui n'avait jamais donné lieu au moindre inconvénient, fut maintenu sans changement. Les autres repas étaient trop chargés en produits azotés forts : hors-d'œuvre toxiques, viande matin et soir, supplément d'œuf et de poisson, légumes secs. Il y avait des fruits acides (oranges), des légumes acides (oseille). D'autre part, le régime était insuffisamment vitalisé, pas assez cru. A midi, on prescrivit un hors-d'œuvre vitalisant : une cuillerée à café de blé cru, trempé et de chacun des légumes crus suivants : radis, chou, carotte, pomme de terre, etc. ; on laissa de la viande blanche 5 fois par semaine, à remplacer 2 fois par un œuf, puis un farineux léger, de la salade crue, du fromage, du fruit cru, doux. Le soir : potage aux légumes, un œuf, un féculent, un légume vert cuit, les aliments crus (salade et fruit) ; dessert varié. Par ailleurs, on organisa une hydrothérapie douce : frictions à l'eau fraîche et on interdit l'usage de tout médicament. Après quelques semaines de ce traitement, tous les symptômes fâcheux disparurent et depuis des années tout se maintient dans l'ordre.

L'alimentation est un combat

L'alimentation met en présence deux ennemis, c'est-à-dire deux centres de forces, deux potentiels qui vont entrer en lutte : l'organisme, d'une part, et l'aliment introduit dans l'estomac, d'autre part. Aussitôt après la pénétration dans les voies digestives, l'assaut commence par le broyage buccal et se continue par l'attaque des sucs digestifs dans l'estomac et dans l'intestin. L'action stimulante que l'on ressent au cours du repas, avant toute opération digestive, est l'effet de la réaction et de la dépense du potentiel personnel qui s'opposent à l'excitation et à l'agression alimentaires, encore plus que le résultat de la libération des forces potentielles de l'aliment lui-même. C'est d'ailleurs une loi générale que l'essentiel des forces dont nous disposons, pour notre vie, est en nous, constitue un bagage reçu à la naissance, se dépense progressivement chaque jour et s'épuise vers la vieillesse. Et, ces forces latentes ne se perçoivent qu'au moment où on les dépense en partie, en répondant à des excitations. Le minimum de stimulation et de dépense des forces potentielles de réserve a lieu au cours du sommeil, pendant que les excitations nerveuses sont réduites au minimum. Le maximum d'énergie s'obtient en utilisant des excitations variées et vigoureuses (aliments forts, purs excitants : alcool, café, etc., hydrothérapie rude, exercice vio-

lent). Mais là gît le grand danger : à réagir à des stimulants rudes, l'organisme gaspille ses réserves personnelles et use vite ses instruments matériels, c'est-à-dire ses organes qui servent d'intermédiaire pour recevoir et renvoyer les excitations et qui sont en quelque sorte le champ de bataille où se déroule la lutte entre les forces agressives et les forces défensives.

Aussi, le secret de la vigueur et de la santé durables réside-t-il dans la science de l'excitation et de la nutrition modérées, logiques, physiologiques, appropriées à chaque vigueur individuelle, à chaque tempérament personnel (1). Et l'erreur colossale de la science médicale classique est précisément de se figurer que toutes les forces ressenties à la suite d'une excitation sont uniquement d'apport extérieur et que plus les excitants et les aliments sont choisis puissants, plus ils apportent de forces avec eux et plus il convient de les employer à l'égard des gens faibles et des malades, dans le but de les « fortifier » et les « remonter ». Certes, les premiers assauts semblent tourner à l'avantage de cette hypothèse, l'organisme même débile se défend énergiquement contre les premiers chocs du cacodylate, de la strychnine, de la viande crue, de la multiplicité alimentaire, etc., mais il s'épuise vite à ce jeu forcené. On varie alors l'aliment, l'excitant chimique ; on obtient encore de nouveaux sursauts venus de réserves potentielles encore inemployées. Puis, quand l'organisme a fait donner sa garde suprême, le déclin se précipite. Les microbes ont beau jeu alors pour s'installer et pulluler sur un territoire sans défense. Une infection aiguë ou une tare chronique achèvent fina-

(1) P. Carton. — *Les Clefs du diagnostic de l'individualité.*

lement la destruction d'un organisme, délabré par un régime de grand feu et par les médications chimiques.

Le point capital en thérapeutique, c'est le réglage du régime. Le débit principal des forces s'obtient par la nourriture. Les plus importants matériaux nutritifs sont fournis par les aliments digestibles. L'homme, logiquement nourri et en bon rendement de vigueur est celui qui choisit des adversaires alimentaires proportionnés à ses capacités personnelles de combat et à ses puissances de destruction et d'incorporation alimentaires. Par contre, l'homme qui livre combat à des aliments un peu trop au-dessus des forces dont la nature l'a gratifié, va subir un dur pugilat. Il suera pour en venir à bout, il dépensera toute son énergie disponible au cours de l'effort de la digestion, il aura les jambes fauchées ensuite, il ne sera bon qu'à s'affaler dans un fauteuil, à y transpirer, le visage en feu, et à y dormir, parce que tout son courant vital aura été détourné vers le territoire abdominal et qu'il n'en reste plus pour tenir le cerveau éveillé et les muscles valides. D'autres fois, si les forces individuelles sont par trop faibles, la lutte ne peut même s'entamer, l'organisme est vaincu d'avance, il ne lui reste qu'une extrême ressource défensive, s'il ne veut pas devenir la victime de putréfactions stomacales, c'est de rejeter l'aliment mal choisi ou mal proportionné, c'est de le vomir, par défense naturelle. Si même le potentiel alimentaire est d'une rare violence, c'est lui qui domine la situation, pénètre en maître dans le sang, massacre les cellules nobles et extermine les puissances vitales du corps. C'est ce qu'on appelle un poison mortel. C'est ainsi qu'opèrent, par exemple, les champignons vénéneux.

On comprend, à présent, qu'il suffit d'exciter et d'alimenter un organisme juste en proportion de ses forces, pour le bien nourrir et le fortifier. Mis en présence d'aliments doux, légers, et même atténués ou déconcentrés, un débile digestif en a vite raison. Il leur tord le cou, en quelque sorte, en un clin d'œil. Il transforme et s'assimile aisément leur substance et il sort de la bataille nullement épuisé, mais au contraire grandi, par une victoire moins coûteuse, et enrichi des dépouilles de l'adversaire.

Chez les grands débiles digestifs, on ne saurait croire combien le combat alimentaire doit être réglé avec douceur et combien d'atténuations il convient parfois d'utiliser pour leur procurer un excellent rendement vital et une parfaite santé.

Voici, par exemple, un malade que nous soignons depuis 35 ans. La folle suralimentation et les médicaments lui ont brûlé en quelque sorte les viscères digestifs. C'est surtout un dyspeptique et un hépatique. Il a une clairvoyance alimentaire d'une sensibilité incroyable. Il ne tolère aucun aliment carné, aucun aliment végétal trop riche (légumes secs, pain complet, etc.). Les œufs pris nature et le lait absorbé liquide l'empoisonnent. Il s'est longtemps débattu entre un régime végétarien normal qui l'intoxiquait et un régime végétalien radical, hypoconcentré, qui le mettait en sous-alimentation et en dénutrition. De tels malades semblent dans une impasse. Ils déclarent qu'ils ne peuvent tolérer ni œuf, ni lait et qu'un peu d'œuf à la coque ou sur le plat, ou en omelette leur donne des putréfactions intestinales, de la migraine, des éruptions. Ces faits sont exacts. Mais, si l'on épluche attentivement leur façon habituelle de s'alimenter, en les interrogeant longuement sur ce sujet

ou mieux encore en leur faisant tenir, pendant une quinzaine, le journal de leurs menus et de leurs observations, on constate et on leur fait remarquer aussitôt que les jours où, par hasard, ils ont pris de l'œuf dilué en mélange d'entremets ou de pâtisserie légère (crème, brioche, gâteau léger) ils n'en ont ressenti aucun inconvénient et que même ces jours-là, ils ont été plus dispos, de toute façon. Cette constatation apporte la solution tant cherchée. Il faut que l'organisme, très débile, soumis au régime végétarien, trouve une ration azotée bien qualifiée pour l'entretenir. Rien, en pareil cas, ne peut remplacer l'œuf. Mais, pour le malade considéré, l'œuf est un ennemi trop fort, donc dangereux. Il n'y a alors qu'un moyen d'en venir à bout, c'est de l'affaiblir au préalable en le divisant et en l'incorporant dans un mélange *cuit*, où il use son agressivité spécifique à réagir à d'autres contacts.

C'est ce qui fut institué méthodiquement, systématiquement depuis 35 ans chez ce malade. Il a retrouvé ainsi une santé et un rendement de travail que bien des forts lui envieraient, grâce au régime atténué suivant. C'est un gros mangeur, qui n'a donc besoin que de 2 repas forts. *Le matin*, il varie entre : un simple verre d'eau, ou de la salade crue nature, ou des fruits ou très peu de chocolat sec ou rarement par courtes périodes, une bouchée d'une galette, qui représente un vingtième d'œuf, prise seule ou avec très peu de fromage. *A midi*, il débute par des hors-d'œuvre crus, mixture de salade verte avec un peu de blé cru et de légumes crus de saison : carotte, choux, pomme de terre, asperge, haricot vert, petits pois, etc. Puis, un féculent léger, pomme de terre le plus souvent. L'œuf est pris en mélange, à la dose de 1/5 à 1/8 d'œuf, habituellement dans une galette sèche, par-

fois en crêpes, en bouillies cuites au four, en croquettes de pommes de terre, en tarte, rarement en crèmes, en œuf à la neige. Puis viennent les fruits de saison, et le pain blanc. En hiver, il ajoute un deuxième féculent : riz ou Quaker Oats, ou semoules, ou vermicelle et du chocolat ou parfois de la confiture au miel. *Le repas du soir* se compose de la même façon, en ajoutant un légume vert cuit. La présence de l'œuf n'y est pas toujours indispensable. Ce régime végétarien atténué est juste à la limite de ses forces digestives, mais suffit depuis 35 ans, à le maintenir à l'égal d'un homme vigoureux.

Indiquons, en terminant, que les aliments de grand feu (le pain complet, les légumes secs, les noix, les acides forts : tomates, citrons) dont usent et abusent les dyspeptiques et les arthritiques sur la foi des théoriciens n'arrivent qu'à les intoxiquer, à scléroser leurs artères, à encrasser leurs articulations, à les congestionner, à leur donner migraines et fatigues. Ils sont particulièrement nocifs aux sédentaires et aux malades. Ce sont des produits à réserver aux gens athlétiques qui brûlent beaucoup et qui ont besoin d'aliments riches. Ce sont des aliments de terrassiers, de moissonneurs et de forgerons. Les intellectuels et les arthritiques se trouvent bien du régime carné très atténué ou encore du régime végétarien normal. Quant aux grands débiles de la digestion et aux enfants très délicats, ils se portent à merveille avec le régime végétarien dans lequel on amoindrit l'agressivité des albumines spécifiques de l'œuf et du lait, en les diluant, en les incorporant et en les cuisant avec d'autres aliments qui les atténuent.

Les fautes commises habituellement dans la conduite du régime végétarien

Depuis trente ans que nous soignons des malades végétariens, nous ne cessons de nous élever contre certaines pratiques défectueuses, admises et enseignées comme essentielles dans les publications végétariennes, mais bien à tort, car elles contribuent à entraver l'efficacité curative et, par suite, la diffusion du régime végétarien.

Voici, en effet, à quelles obligations se croient liés la plupart des végétariens. D'ordinaire, un végétarien est une personne qui s'ingénie à remplacer la viande par une surcharge d'autres aliments azotés naturels (légumes secs, laitages, céréales entières, fruits oléagineux, etc.) ou truqués (protose), qui mange du pain complet, qui fait cuire ses légumes à l'étuvée ou qui consomme attentivement toutes les eaux de cuisson de ses légumes, qui ne sale pas sa nourriture, qui se bourre de tomates en été, croyant ainsi s'alcaliniser les humeurs, qui prépare sa salade au jus de citron, qui se sert de cocose ou de végétaline pour cuisiner, qui boit du lait à table ou du vin sans alcool et du café de malt, à la fin des repas, qui suit invariablement son même régime en tout temps, qui prétend que cette série de manies, nullement innocentes, suffit à tout pour l'organisation d'une vie saine et enfin qui proclame que tout le monde doit l'imiter et peut

impunément devenir *subitement et définitivement* végétarien du jour au lendemain, sans le moindre inconvénient.

A quels résultats aboutissent, la plupart du temps, ces préceptes discutables ? A fournir des sujets qui sont loin de donner le bon exemple de la santé et de la sérénité. Tout en ayant bénéficié des avantages certains que procure l'abstinence des aliments carnés et des boissons fermentées, ils n'en continuent pas moins à présenter une mine fatiguée, à ressentir des troubles d'estomac ou d'intestin, à se plaindre souvent de dépression et d'irritabilité nerveuses, à souffrir de douleurs rhumatismales, goutteuses ou névralgiques, à présenter des engelures en hiver, à rester ou trop maigres ou trop gras ou pléthoriques.

Comment se fait-il qu'ils n'arrivent pas à tirer un meilleur parti de la vérité et pourquoi offrent-ils, trop souvent, le mauvais exemple d'incommodités physiques persistantes et d'irascibilité d'esprit qui les rendent si peu apaisants ? Est-ce le végétarisme lui-même qui en est la cause ou la façon dont ils le conçoivent et l'appliquent ?

Affirmons tout de suite que le régime végétarien n'est pour rien dans les imperfections de ses adeptes, mais que ce sont seulement les opinions des théoriciens du végétarisme, avec la manie qu'ils éprouvent d'aller chercher des complications et des contre-vérités à l'étranger et dans les camps ennemis, qui ont empoisonné la doctrine végétarienne française. Elle avait pourtant la vérité près d'elle, chez elle, dans la pratique de nos paysans végétariens d'autrefois qui, sans chercher midi à quatorze heures, savaient se constituer des corps d'athlètes et des santés de fer, en se nourrissant de produits simples, naturels, locaux,

harmonisés, non concentrés, non truqués par l'industrie ; en faisant mijoter leur cuisine lentement au feu de bois ; en utilisant beurre ou huile ; en mangeant beaucoup d'aliments crus. Il n'y avait qu'à supprimer le bout de lard qui leur servait à condimenter leurs soupes et leurs légumes, pour être dans l'ordre naturel, dans la vérité traditionnelle, française et pour bénéficier des mêmes avantages de santé physique et mentale qu'eux. C'est à croire que les végétariens d'aujourd'hui ont tenu à ne pas démentir le vieil adage : Nul n'est prophète dans son pays, ni dans sa famille.

D'une part, ils ont donc été chercher la lumière dans les brumes d'outre-Rhin, alors qu'elle éclatait, aveuglante, chez eux. Ils se sont mis à la remorque des théories fallacieuses de Lahmann, à la copie servile des pratiques empiriques, obscures et sans délicatesse, de Kühne, etc. En un mot, ils ont méconnu l'existence antique et la valeur ineffaçable de la tradition naturiste gréco-latine, pour s'abreuver aux sources récentes et troubles du naturisme allemand.

D'autre part, poussés par le désir de posséder des bases scientifiques, les théoriciens du végétarisme se sont ingéniés à recueillir des arguments dans les doctrines médicales classiques et, trop souvent, ils n'ont puisé en elles que des principes erronés et des opinions fausses, telles que celles qui règnent en médecine sur le matérialisme constitutionnel des êtres et des choses, sur la diététique calorimétrique, sur les régimes de suralimentation, sur l'alcalinisation par les aliments acides, etc.

Enfin, s'armant de données empiriques dépourvues de bases scientifiques, d'arguments de laboratoire pitoyables, d'opinions classiques perpétuelle-

ment contradictoires et démunies d'idées générales, d'expériences purement personnelles et relatives, de résultats immédiats et non lointains, chacun, médecin ou non médecin, est venu apporter sa discordance personnelle à l'œuvre végétarienne. Les conseils les plus incompétents et les plus néfastes se sont trouvés ainsi offerts en pâture aux lecteurs et aux auditeurs. Il en est résulté une inimaginable mixture de richesses et de pauvretés, une cacophonie hurlante de vérités et d'erreurs, de sagesses et d'âneries au milieu desquelles s'empêtrent et s'enlisent les gens de bonne volonté que sont les adeptes végétariens. Aussi ne faut-il pas s'étonner si des gens clairvoyants s'éloignent d'un tel édifice, et si tant de chercheurs n'y pénètrent pas. Hélas ! les végétariens sont leurs propres ennemis, comme tant d'hommes sur terre, d'ailleurs !

Résumons, une fois de plus, les principales défectuosités que nous avons observées dans le réglage du régime végétarien. Peut-être, pourrons-nous ainsi éviter à quelques personnes des fourvoiements et des souffrances inutiles.

D'une façon générale, les menus végétariens sont surazotés. Dans la crainte de manquer de forces, du fait de la suppression de l'azote viande et poisson, et aussi dans le désir d'étaler et d'éprouver la richesse azotée du régime végétal, les végétariens abusent de produits azotés trop riches et trop accumulés. Il n'est pas exceptionnel de les voir, au même repas, consommer des œufs, du lait, des légumes secs, des champignons, du pain complet, du fromage et des fruits oléagineux. Parfois même s'ajoutent des produits industriels « d'une valeur nutritive 25 % plus grande que la viande » vendus sous le nom de vian-

des végétariennes et fabriqués à l'aide d'extraits de fruits oléagineux et de légumineuses. Les légumineuses sèches, entre autres (pois cassés, haricots écossés, fèves), qui sont le fléau des voies digestives un peu fragiles, ne devraient figurer que rarement dans les menus végétariens. Il reste, avec les pommes de terre, le riz, les pâtes, les farines, flocons et semoules de céréales et les marrons, assez de féculents pour varier raisonnablement les menus. La fatigue digestive, la congestion du foie, l'encrassement uratique des humeurs, les névralgies rebelles, les insomnies, sont les conséquences habituelles de pareils abus.

Mais, le travers opposé peut aussi se rencontrer. Des individus viennent consulter qui souffrent d'amaigrissement et de maladies de dénutrition, pour avoir écouté d'autres conseils discordants et faux, recueillis dans les publications des théoriciens de laboratoire, qui, se bornant à des essais de courte durée, ont pu faire vivre des gens avec une consommation azotée restreinte et qui ont proclamé : « On prend toujours trop d'azote, car sa consommation est quasi inexistante : l'azote voilà l'ennemi. » C'est aussi juste que si un mécanicien s'écriait après quelques jours d'essai de sa locomotive : « Les pièces ne s'usent pas ; inutile d'en préparer de rechange ; il n'y a besoin que de charbon. » Un organisme placé en état de jeûne azoté, restreint, en effet, au maximum sa consommation et son élimination azotées, par défense naturelle. Mais, ce jeu purement défensif, ne peut durer des mois sans menace d'effondrement physique.

Puis, ce qu'on observe fréquemment, comme faute de régime, c'est la concentration excessive des aliments, artificiellement et intentionnellement réalisée. Il y a d'abord les recettes de cuisine végétarienne où s'amal-

gament dans des farines, à doses beaucoup trop fortes : le sucre, les œufs, le beurre, le lait, pour composer des entremets de goût et d'aspect différents, qui épuisent d'autant plus les voies digestives que ces mets sont, d'ordinaire, servis en surcroît des plats de résistance. Puis, il y a encore les aliments de spécialités, faits de céréales combinées, de sels pharmaceutiques surajoutés (phosphates), de fruits oléagineux condensés, de farines surazotées, de produits de suralimentation, Tous ces aliments vantés comme complets, surnutritifs, toniques, fortifiants, énergétiques, appuyés d'analyses chimiques mirifiques, constituent une dénaturation alimentaire à laquelle se laissent prendre les végétariens et avec laquelle ils se brûlent les viscères digestifs. Au lieu de consommer des produits simples et naturels, tels qu'on les livre chez le boulanger et le fruitier, ils font le jeu des industriels qui vivent au détriment de leur porte-monnaie et de leur santé.

D'autre part, les régimes végétariens sont couramment surminéralisés à cause de la manie de la cuisson à la marmite végétarienne, ou de la consommation des eaux de cuisson de légumes, quand ce n'est pas à l'aide de sels minéraux, vendus en spécialités. Il s'ensuit une surcharge de sels de chaux qui vont irriter et encombrer les tissus glandulaires de l'estomac, de l'intestin, du foie et des reins ou encore se fixer en combinaison uratique dans les muscles et les articulations. De là, la fréquence encore assez grande des troubles hépatiques, des accidents de gravelle et de rhumatisme chronique que l'on note chez les végétariens, non avertis. Le simple bon sens indique d'ailleurs que la cuisson en réduisant le volume des aliments et en accroissant les doses ingérées

doit être compensée par le rejet de la surcharge de sels minéraux qui s'échappent dans les eaux de cuisson. Il reste même encore de trop fortes quantités de minéraux dans les végétaux, au cours de certaines années sèches, ce qui oblige à les changer plusieurs fois d'eau de cuisson (1).

L'acidification humorale avec ses conséquences de déminéralisation et de perte des immunités naturelles est aussi une source fréquente de troubles morbides chez les végétariens qui, sur la foi de Lahmann, remplacent le sel de cuisine et le vinaigre de vin par le jus de citron pour condimenter les plats cuisinés et les salades crues, et qui abusent de la tomate, été comme hiver, surtout depuis que A. Gautier, chimiste théoricien, médecin non clinicien, a décrété faussement que la tomate alcalinisait les humeurs. De plus, l'usage habituel de produits décalcifiants, par production d'acides de métabolisme, tels que la cocose et la végétaline, achève de créer les décalcifications dentaires, les inflammations et les infections cutanéo-muqueuses, la frilosité que l'on constate si souvent chez les sujets qui viennent consulter. La déminéralisation, nous l'avons établi, en effet, provient principalement d'un trouble de métabolisme, d'une incapacité de brûler les matériaux acides, très fréquemment rencontré en clinique. Aussi, consommer des produits acides, fussent-ils végétaux et non fermentés, cela n'aboutit qu'à aggraver l'incapacité métabolique initiale et à accroître les maladies qui en découlent.

Un grand nombre de végétariens commettent en-

(1) Pour documentation plus complète voir : Dr P. Carton. — *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes.*

core la faute d'avoir un régime insuffisamment vitalisé, par phobie des microbes ou simplement, par négligence. Il est donc nécessaire de manger *régulièrement* chaque jour, des aliments crus : blé trempé, salades et fruits, qui sont indispensables pour corriger les pertes de vitamines qui résultent de la cuisson alimentaire et de l'usage de produits dévitalisés, stérilisés ou conservés (sucre industriel, végétaline, lait et farines stérilisés, légumes et fruits en boîtes de conserve, vin sans alcool, etc.). L'usage quotidien de ces crudités constitue, en effet, un moyen essentiel d'éviter la constipation, d'acquérir de l'endurance vitale et de cultiver les immunités naturelles, en un mot d'avoir une robuste santé.

Une autre faute, peut-être la plus considérable que commettent les propagandistes végétariens, c'est la méconnaissance entêtée des multiples nécessités d'adaptation, auxquelles il y a lieu de se plier pour prescrire correctement un régime alimentaire. Il existe d'abord des adaptations organiques à l'égard des quantités alimentaires qu'ils ne soupçonnent pas. Aussi, préconisent-ils des menus et des rations uniformes à l'égard des tempéraments et des capacités stomacales les plus opposés. Or, pour qui ne sait pas distinguer exactement et conduire différemment les gros, les moyens et les petits mangeurs, la diététique clinique devient une énigme insoluble, en face des effets contradictoires et des impossibilités d'application auxquels on se heurte. Un gros mangeur mis en présence de menus trop rapprochés, trop concentrés ou trop mesurés, déserte ou s'effondre. Un petit mangeur obligé de prendre des repas trop espacés, trop copieux et insuffisamment concentrés et sapides, se rebiffe ou dépérit.

Puis, il y a des exigences spéciales aux tempéraments, aux incapacités métaboliques électives, aux âges, aux sexes, aux professions, aux climats, aux saisons et aux années qui sont insuffisamment connues ou même totalement ignorées. Elles peuvent passer inaperçues chez des individus robustes que guide assez justement une certaine clairvoyance instinctive. Elles sont indispensables à connaître pour bien diriger les gens un peu délicats et les malades. Quand, par exemple, une année pluvieuse et humide succède, par grand contraste, à une année très sèche et très ensoleillée, la valeur de vitalisation et de concentration moléculaire des aliments passe d'un excès à l'autre et, si l'on ne s'en méfie pas, un régime inchangé peut conduire à des déficits de vitalité et de nutrition qui semblent inexplicables. En pareilles circonstances, il nous est arrivé en consultation des végétariens, parmi les plus notoires, tout penauds de leur carence organique, qui bouleversait leurs préjugés sur le régime organisé d'une façon perpétuellement immuable. Leur rétablissement s'opérait d'ailleurs très vite, dès que les corrections appropriées aux changements climatériques et saisonniers étaient mises au point et exécutées.

Signalons encore comme totalement méconnue, l'obligation d'adapter et de proportionner la force de la nourriture aux capacités réactionnelles des malades. En médecine, on commet les pires hérésies, à ce sujet. On oublie que les malades sont des transformateurs fatigués ou usagés, dont les réactions déficientes ne peuvent se hausser au niveau de celles d'individus jouissant de la plénitude de leurs puissances cellulaires. C'est pourquoi on voit communément prescrire à des sujets affaiblis des exercices trop

forts, des actions hydrothérapiques et héliothérapiques trop rudes, des régimes de suralimentation qui détruiraient la santé d'organismes athlétiques. En diététique végétarienne, se retrouve le même travers qui fait recommander aux arthritiques et aux débiles digestifs des aliments de grand feu, tels que le pain complet ou le pain bis, les légumineuses, les bouillons concentrés de céréales ou de légumes, les œufs et laitages à doses excessives, etc. Les malades, il ne faut donc pas l'oublier, ne peuvent être conduits logiquement qu'à feu doux. L'alimentation théoriquement la plus riche n'est bonne que pour les gens très robustes et très actifs ; les débiles digestifs ne peuvent en faire les frais d'assimilation et d'utilisation. Tous les aliments trop forts les exténuent, les intoxiquent et encrassent leurs humeurs. Ils ne vont bien, par exemple, qu'en consommant du pain blanc, des féculents doux (pommes de terre, riz, pâtes, semoules, marrons), des légumes cuits à grande eau, des œufs et du lait dilués en entremets, etc.

Mais, la plus grave erreur d'adaptation est celle qui concerne l'équivalence nutritive des aliments de même espèce chimique et la vitesse de transition des régimes. Il est erroné de croire, en effet, qu'à dose égale un aliment azoté peut être substitué à un autre, végétal ou animal, et procurer les mêmes effets excitants et nutritifs. La viande ne peut pas être remplacée subitement et pour toujours par des légumes secs ou des œufs ou des fruits oléagineux, etc. Il existe des possibilités d'adaptation, des facilités d'assimilation et d'utilisation qui changent considérablement d'un aliment à l'autre et dont l'organisme ne peut s'accommoder aisément, qu'en y mettant le temps et en s'y reprenant à plusieurs fois. C'est la grande loi biologique d'adap-

tation et d'évolution lentes, universellement connue en tout temps et en tous lieux. Hippocrate la formulait déjà en ces termes : « Les changements faits subitement en quoi que ce soit, dérangent bien plus que s'ils se font peu à peu. On peut faire des changements sans crainte, si l'on procède par degrés successifs. Un mauvais régime, habituellement le même, tant dans le boire que dans le manger vaut mieux que s'il était changé subitement en un meilleur. Les changements subits sont nuisibles et occasionnent des maladies. »

Cette loi signifie, en pratique et dans tous les domaines, que les révolutions brusques, extrémistes et persistantes n'arrivent jamais qu'à détruire, sans pouvoir reconstruire. En matière de régime, elle veut dire que si l'on peut changer subitement le régime d'un malade, en vue d'un traitement passager, pour son plus grand bien, par contre, on ne peut le faire d'une façon indéfinie, quand il s'agit de régimes bien différents (régime lacté, régime végétarien, régime végétalien, régime déchloruré, etc.), sans risquer de produire de graves inhibitions fonctionnelles et des déclins organiques irrémédiables. En ce qui concerne le régime végétarien, quand un sujet s'y soumet subitement, *sans la moindre infraction et avec continuité indéfinie*, voici ce qu'on observe. S'il s'agit d'un gros mangeur, énergique, nativement construit sur le mode très adaptable, il peut n'en éprouver que des incommodités minimes et négligeables. Le changement absolu détermine alors plus d'avantages que d'inconvénients. Mais ce sont là des cas exceptionnels. Pour peu qu'un de ces sujets manque de pondération et de clairvoyance, il se base plus tard sur sa seule expérience personnelle pour devenir sectaire et dangereux

dans ses efforts de conversion, parce qu'il ne se sera pas rendu compte qu'il constituait une exception à la règle générale.

Pour la plupart des autres, voici ce qui se passe : après une période, variant de quelques jours à quelques mois, de bien-être mental et de progression physique, apparaissent des troubles d'inadaptation. Les uns sont pris de diarrhée incoercible, d'autres de constipation rebelle, d'autres d'asthénie insurmontable, d'autres d'amaigrissement continu. Se sentant décliner, la plupart suspendent aussitôt leur nouveau régime et deviennent des détracteurs acerbes du végétarisme. Ceux qui gardent la foi ou qui ont su apprécier les arguments si probants qui plaident en faveur du régime végétarien, persévèrent. Ils arrivent alors, soit à s'y adapter après des difficultés variées et des maladies parfois fort graves, soit à en périr par dénutrition. C'est ainsi que nous avons vu maintes fois des profanes et même des médecins être pris, en pareils cas, de fontes musculaires avec production de hernies, de maladies infectieuses : spléno-pneumonie, pleurésie, ictère, fièvre typhoïde, etc., provoquées par la dénutrition, de tuberculose pulmonaire et de cachexie mortelles déterminées par l'inadaptation vitale à des conditions de régime trop différentes (abstinence de viande et poisson), poursuivies sans alternances, ni retours passagers. Il est trop facile d'incriminer alors le manque de volonté des sujets pour expliquer leurs échecs et leurs maladies. Des ignorants et des sectaires peuvent seuls invoquer ces motifs.

Mais, cette faute d'application brusque et continue n'est pas spéciale au régime et aux milieux végétariens. Elle est d'observation courante en diététique classique. La genèse de certains accidents (déclins,

complications, mort prématurée) qu'on s'explique mal ou pas du tout, en médecine courante, apparaît clairement aux yeux de ceux qui savent regarder et comprendre. Ces cas proviennent de condamnations perpétuelles à des régimes trop étroits ou trop différents des accoutumances organiques antérieures (régime lacté des albuminuriques, régimes lacto-farineux des entéritiques, régime hypoazoté, sans œuf ni viande, des hépatiques, etc.). Pendant la guerre, cette cause de décrépitude organique et de mort rapide, chez des individus soumis à des conditions de régime théoriquement suffisantes, au point de vue des calculs des rations calorimétriques et chimiques, mais pratiquement très différentes de leurs habitudes nutritives antérieures, a été observée fréquemment, dans les camps de concentration et dans les pays bouleversés.

Ces faits sont limpides et patents. Pourtant n'allez pas parler de la nécessité d'un régime passager de transition lente, aux propagandistes végétariens. Aussitôt, ils deviennent ombrageux et s'ébrouent. Avec un entêtement épique, ils se refusent à l'admettre. Incapables de vivre sur leur propre fonds, habitués, de longue date, à s'alimenter aux sources de l'incohérence dans la discussion, ils appellent à la rescousse le jugement des majorités et veulent ne reconnaître qu'un fondement à la vérité : celui de la multitude. Aussitôt, s'établissent des enquêtes et des controverses oiseuses où le tortueux le dispute au fanatisme et où les partisans du bon sens et de la sagesse essuient le feu à boulets rouges du bataillon des théoriciens, des inexpérimentés, des incompétents et des fanatiques. L'anarchie et la confusion se déversent alors jusqu'à satiété. La salade de l'erreur et de la vérité se confectionne de main de maître. Les plus

à plaindre sont les spectateurs de ce gâchis, les pauvres gens de bonne volonté qui cherchent un peu de lumière et de direction dans ce chaos grinçant.

Pour terminer, mentionnons un dernier travers qui nuit à l'efficacité du régime végétarien, même le mieux conçu, c'est la croyance ancrée dans l'esprit d'un grand nombre de ses pratiquants que le végétarisme suffit à tout, peut à lui seul conférer la force, la santé, l'harmonie et préserver des maladies. Il se produit alors qu'on néglige les autres règles de vie saine ; on ne prend pas assez d'exercice, on se refuse aux soins hydrothérapiques, aux bains d'air, de soleil ; on continue à se droguer, on remplace les remèdes naturels par des produits pharmaceutiques, en un mot, on transgresse une foule d'autres lois naturelles et on se prépare ainsi des échéances morbides décevantes.

C'est dire que le végétarisme ne peut pas prétendre constituer à lui seul un programme de vie entièrement parfait. Certes, il réalise indiscutablement le seul régime alimentaire qui soit normal, vraiment approprié aux instincts naturels et à la physiologie organique. Et par-dessus tout il est le plus purifiant et aussi le plus dématérialisant. Mais, il ne renferme qu'une partie des conditions de vie saine. Il ne peut donc procurer que des bénéfices partiels, et encore à condition d'être appliqué avec logique et sagacité. Aussi, ne forme-t-il qu'un des points, important certes, d'un ensemble doctrinal plus vaste, plus synthétique qui se nomme le Naturisme.

Le Naturisme enseigne, en effet, que la vie normale et le progrès de l'humanité dépendent d'un ensemble de lois naturelles et surnaturelles très précises qui concernent la conduite du corps, de la vitalité, de l'esprit et de l'unité individuelle. Quand ces règles

sont méconnues ou appliquées sans coordination, il se produit des troubles de fonctionnement qui conduisent à la perte des immunités naturelles, c'est-à-dire aux maladies. Si, au contraire, elles sont suivies correctement et avec ensemble, la bonne santé et l'harmonie mentale règnent d'une façon permanente. Et, quand un individu est tombé malade : en dehors du retour à cet ensemble de lois naturelles qui suffit à tout rétablir, il n'existe que faux remèdes et guérisons illusoires.

Le régime le plus sévère que l'on puisse conseiller

Assez souvent, nous sommes interrogé par des correspondants, végétariens habituels, qui pour des raisons diverses, désirent se soumettre à un régime encore plus parfait, mais qui ne veulent pas risquer l'entreprise, sans savoir si elle est raisonnable. Tantôt ce sont des personnes éprises d'idéal et d'absolu qui, se basant sur les instincts alimentaires essentiels de l'homme et sur le sentiment de respect des individualités animales, veulent renoncer à toute nourriture étrangère au règne végétal et même parfois se refusent à utiliser le travail des animaux pour le transport ou la culture. Tantôt ce sont des sujets qui sont suggestionnés par des écrits sectaires qui préconisent comme seuls légitimes les régimes extrêmes : végétaliens ou fruitariens et qui se mettent à la remorque de ces théories.

A tous, nous répondons de se méfier de ces excès de sévérité alimentaire. Il ne faut suivre, en effet, que les opinions et les théories qui offrent une valeur de réalisation pratique, prouvée par de nombreux cas et s'étendant sur une très longue durée. Quand un auteur offre comme panacée son régime personnel et son expérience individuelle, il faut avant tout se rendre compte si le régime qu'il suit est poursuivi sans la plus minime infraction et, de plus, s'il est

arrivé à le tolérer, sans troubles graves, pendant une très longue période de temps (15 ans au minimum). Ce sont là les preuves indispensables pour pouvoir prononcer une affirmation en matière de régime utilisable. Depuis une trentaine d'années que nous nous occupons des questions de naturisme et de régime alimentaire, nous avons recueilli, en effet, les cas les plus extraordinaires, mais nous n'avons pas vu que des régimes très sévères puissent être conservés sans la moindre infraction, pendant d'aussi longues années.

D'abord, nous ne connaissons pas de cas de fruitarisme pur, indéfiniment poursuivi (régime exclusif de fruits aqueux et oléagineux). Presque tous les fruitariens sont, en effet, des crudivores qui, pour résister, sont obligés d'ajouter à leurs menus des légumes verts, des racines crues (salades, radis, carottes) et souvent même des céréales (celles-ci, à la rigueur, peuvent être comptées parmi les fruits). Puis, rarissimes sont les partisans de ces régimes extrêmes qui peuvent affirmer en toute conscience que jamais ils n'ont commis d'écarts alimentaires, acceptés ou imposés par les circonstances. Que de fois nous en avons vu qui, par hasard, se laissaient aller à table, chez eux ou en voyage, à toucher une cuillerée d'un aliment contenant du lait, du fromage, du beurre ou de l'œuf et qui opéraient ainsi inconsciemment, la recharge de leur organisme en matériaux nutritifs rares, mais indispensables. Il nous est même arrivé une fois, de mettre au supplice, sans le vouloir, l'un d'entre eux qui se disait crudivore, en l'invitant à notre table, pour constater comment il s'y prenait pour consommer seulement ses mixtures de noix et céréales crues moulues. Nous le vîmes jeter des regards d'envie sur nos plats cuits et affirmer qu'à l'oc-

casion, il ne se ferait pas faute d'accepter d'y goûter. Il fut plusieurs fois notre convive par la suite et se régalait de cuisine végétarienne.

Les partisans les plus acharnés du régime fruitarien sont d'ordinaire des natures ardentes, généreuses, des tempéraments bilieux, moteurs, vrais dromomanes qui ne cessent de parcourir tous les pays du globe, à la recherche de la Terre Promise du fruitarisme, que d'ailleurs ils ne découvrent nulle part. Quelques-uns ont laissé un nom célèbre dans les annales du naturisme sectaire. Un de nos correspondants d'Amérique nous a écrit à ce sujet des renseignements curieux que nous transcrivons.

« J'ai connu en Europe, deux fameux propagandistes du naturisme (Méva, Marius Cayol), qui ont été pendant plus ou moins longtemps des fruitariens et, en Amérique, le Commandant Astorga, fameux par ses exagérations. »

« Méva, dont vous devez avoir entendu parler, vécut pendant longtemps de fruits et de salades. Je ne sais si, en fait, il ne donnait pas de temps en temps de coups de canif dans le contrat moral qu'il avait avec la cause naturiste. Je l'ai suivi pendant quelques années, à Paris et à Nice, où il allait chaque hiver. J'ai constaté chez le pauvre ami, à mesure qu'il persistait dans les pratiques fanatiques de l'alimentation, un affaiblissement de ses facultés mentales ; et la dernière fois que je le vis (en 1910, à Nice), il était sale et presque fou. Depuis, j'ai appris par les journaux qu'il était devenu aveugle. »

« Marius Cayol, quand je l'ai rencontré en Belgique (1908), était un jeune marseillais, qui ne vivait que d'aliments crus depuis un certain temps. Il était fort. Pendant cinq ans, je le perdis de vue et, en 1913,

je le rencontrai en Italie. Il avait beaucoup changé ; il était adipeux et mangeait toutes sortes d'aliments cuisinés, beaucoup d'huile et de *confitures*. Vers la même époque, il partit pour l'Espagne où il est mort de la grippe à Nerva, le 14 décembre 1918 (1). Il avait 30 ans. »

« Le commandant Astorga (argentin) attira l'attention de tous les pays sud-américains par ses prouesses de fakir : jeûnes prolongés, expositions au soleil, enterrement dans la boue, marches durant des jours et des nuits, sans repos, courses à cheval, jusqu'à en fatiguer plusieurs, et pour comble il se fit injecter 5 cc. de crachats d'un tuberculeux mourant afin de démontrer sa résistance à l'infection microbienne. Pendant plus de 10 ans, il ne s'est nourri que de végétaux crus et de fruits. Je l'ai soigné peu de temps avant sa mort, quand il est venu au Paraguay pour se remettre de toutes ses exagérations. Il était cachectique au dernier point ; je n'ai rien pu faire pour lui : sa machine était détruite ; il avait brûlé les tuyaux de la chaudière en faisant toutes ses démonstrations de fanatique. »

« Les exemples que je vous donne sont ceux d'individus sincères qui ont payé de leur vie leurs exagérations. »

Un de nos amis connaissait en Suisse un horloger fruitarien. Après quelques années de persévérance, il eut du déséquilibre mental, bien qu'il ait repris de la viande ; il eut une fin prématurée, mais il s'adonnait, à ce moment, aux boissons fermentées.

(1) Confirmation de ce décès par la grippe, qui régnait à cette date dans le village, nous a été donnée par le maire de Nerva qui avait eu déjà à fournir un certificat de décès légalisé par le consul de France, car on imputait sa mort à d'autres causes « de pure invention », nous dit-il.

Avant la guerre, une association fruitarienne s'était fondée au Portugal, qui dura quelques années, puis s'émietta par suite d'abandons ou de désastres. Ses partisans les plus clairvoyants en sont arrivés, à présent, à préconiser et à suivre le régime végétarien très modéré. L'un de ses principaux membres, fruitarien ainsi que sa femme, eut un premier enfant débile et arriéré ; mais une fois redevenus végétariens, leur second enfant fut un modèle de vigueur.

Nous connaissons une autre personne, sud-américaine, dont le régime habituel était fruitarien ou parfois végétalien crudivore, avec de rares et courtes périodes de végétarisme. Elle eut une grossesse très pénible et mit au monde une fille extrêmement chétive, de 1.500 gr. seulement, qu'on eut grand'peine à élever. L'enfant fut très arriérée pour la pousse des cheveux et des dents, pour la marche, etc. Une grossesse suivante, conduite avec un régime végétarien régulier, fut normale et ce second enfant fut vigoureux.

Les exemples de régime strictement végétalien, c'est-à-dire n'usant exclusivement que de produits végétaux et beaucoup plus de légumes et de céréales que de fruits sont également exceptionnels. Nous en avons connu trois cas authentiques, suivis avec une scrupuleuse rigidité, sans aucun écart végétarien pendant plus de 10 ans. Presque toutes les autres personnes que nous avons observées et qui se disaient végétaliennes ne l'étaient pas de très longue date, ou ne suivaient pas ce régime strictement. Beaucoup prenaient un repas par jour dans un restaurant végétalien et mangeaient n'importe où, et n'importe quoi à l'autre repas. D'autres faisaient de temps en temps un écart qu'elles proclamaient involontaire ou im-

posé par les circonstances ; elles se rechargeaient ainsi de matériaux utiles. D'autres encore, par parti pris systématique, passaient leurs écarts sous silence, comme, par exemple, ce membre d'une petite société de faux naturistes, qui venait nous demander de l'aider à mieux régler son régime végétalien et qui, chaque semaine, mangeait des sardines. Il n'était donc même pas végétarien et il se présentait pourtant comme adepte et pratiquant du régime végétalien.

Les végétaliens purs que nous avons connus étaient des individus d'une énergie farouche, gros mangeurs, très adaptables ; ce qui leur permet de tolérer de volumineux plats crus (racines, tubercules, feuilles vertes de légumes sauvages ou cultivés). Leur résistance et leur état général assez satisfaisant tenait précisément aux fortes proportions de vitamines, c'est-à-dire d'aliments crus qu'ils arrivaient à absorber. Voici, par exemple, deux jours de leurs menus :

1er JOUR. — *Matin* : 500 grammes pommes (fruits).
1 verre d'eau.

Midi : Soupe à l'oignon avec du tapioca.
200 grammes de carottes et de pommes de terre crues.
150 grammes de pommes de terre cuites.
12 grammes d'huile.
50 grammes de verdure : chou, épinard.
50 grammes de pain blanc.
110 grammes de gâteau de farine complète.

Soir : Bouillie d'avoine
150 grammes de pommes de terre cuites.

150 grammes de racines et tubercules crus.
50 grammes de verdure (chou).
15 grammes poireau et oignon.
12 grammes d'huile.
100 grammes gâteau.
30 grammes de pain blanc.

2e JOUR. — *Matin* : 1 verre d'eau.
180 grammes pommes (fruits).
20 grammes pain blanc.

Midi : 1 bol de bouillie d'avoine.
40 grammes de pain blanc.
200 grammes de pommes de terre cuites.
150 grammes racines et tubercules crus.
50 grammes épinards et véronique d'eau.
250 grammes chou cru.
10 grammes oignon et ail.
24 grammes huile.

Soir : 2 cuillerées de riz cuit avec des figues.
50 grammes de pommes de terre cuites.
5 grammes oignon.
20 grammes épinard et mouron des oiseaux.
12 grammes d'huile.
50 grammes pain blanc.
50 grammes pommes (fruits) crues.

Leur gâteau était fait de farines variées : blé, seigle, avoine, cuites avec sel et huile (75 gr. d'huile pour 1 kilo de gâteau).

Ils consommaient peu de fruits oléagineux et ne touchaient guère aux légumes secs ni au pain complet qui leur donnaient des rhumatismes.

Ils ajoutaient du blé cru trempé dans leur mélange de légumes à midi.

Comme racines crues, ils utilisaient carottes, rutabagas, choux-raves, navets, salsifis, et comme tubercules : pommes de terre et topinambours.

Le calcul des menus qu'ils nous ont adressés donnait un maximum de 35 gr. de matières azotées pour les femmes, et 60 gr. pour les hommes, avec un total de 2.200 calories. Ces chiffres, plutôt modérés, sont pourtant admis comme suffisants par certains auteurs.

L'abnégation de ces adeptes du végétalisme était louable. Leurs efforts de propagande, dans les milieux ouvriers, n'étaient pas malvenus, bien que trop poussés à l'extrême. Ils avaient le mérite d'enseigner, en effet, par leur propre exemple, que le secret de la libération individuelle, de l'indépendance et de la santé personnelles réside dans l'extrême réduction des besoins, dans la simplification des désirs et dans la pratique de la vie, soumise aux lois naturelles.

Leurs cas, précis et certains, ont prouvé au moins une chose, c'est que la vie humaine est compatible, assez longtemps, chez certains sujets très énergiques et adaptables, avec une nourriture exclusivement végétale. Cela, on s'en doutait déjà, d'après les vies d'anachorètes et de saints. Mais on pouvait se demander s'il n'y avait pas une part de légende dans ces récits.

Néanmoins, nous ne pouvons conseiller de les imiter complètement, ni d'avoir recours au régime végétalien absolument strict, parce que ce régime ne peut convenir qu'à des sujets exceptionnellement adaptables, et parce que, à la longue, de telles pratiques extrémistes finissent mal. En effet, parmi ces trois adeptes du végétalisme strict, deux ont fini d'une façon prématurée : l'un par une affection hépa-

tique irrémédiable, l'autre d'une façon tragique, par déséquilibre d'esprit.

Chez d'autres sujets qui s'étaient soumis au régime végétalien absolument strict, nous avons toujours remarqué une déperdition de poids trop accusée, puisqu'elle aboutissait à de la vraie dénutrition, avec troubles de la santé et incapacité d'efforts physiques réguliers. Il ne suffit donc pas de quelques très rares exemples de végétalisme absolument strict, pratiqué pendant quelques années, pour affirmer que ce régime est le plus indiqué et le plus rationnel pour l'homme. Il faudrait pouvoir observer plusieurs générations de végétaliens radicalement purs. Or, les enfants de végétaliens que nous avons pu observer se sont présentés, nous l'avons dit, en état d'arriération et de débilité. Par contre, la grossesse et l'allaitement s'accomplissent normalement chez les femmes végétariennes, déjà adaptées de longue date, pourvu que leur régime végétarien soit bien construit, c'est-à-dire bien individualisé et bien synthétique et qu'en même temps elles remplissent la deuxième grande condition de réalisation d'une grossesse normale : le repos suffisant. Il faut, en effet, pour avoir un enfant solide que la mère puisse : 1° avoir en sa possession tous les matériaux nécessaires à l'édification corporelle de l'enfant ; 2° pouvoir les mettre en réserve et les capitaliser dans l'organisme de l'enfant, en évitant de les dépenser presque tous à son seul usage.

De même, nous connaissons des enfants de végétariens, élevés absolument sans viande ni poisson, âgés de plus de 25 ans, qui sont bien développés et qui n'ont jamais eu de graves maladies.

Des peuples entiers (Hindous) ne mangent pas de viande depuis des générations et des collectivités

religieuses vivent végétariennes avec un rendement physique satisfaisant et un développement spirituel qu'on rencontre rarement aussi marqués chez les individus carnivores.

Enfin, nous pourrions citer de nombreux exemples de malades très débiles ou tuberculeux, guéris depuis plus de 30 ans, grâce à un régime végétarien très atténué, dans lequel les aliments animaux (lait, fromage, beurre, œuf) sont pris à dose très réduite et incorporés (sauf le fromage) à des farineux. Ces adjonctions d'aliments animaux (non cadavériques) sont indispensables et possèdent une efficacité suffisante, malgré la grande réduction des doses employées. Ces sujets, en observation depuis plus de 30 ans, nous le répétons, sont en parfaite santé, mènent une vie très active. Des femmes, ainsi nourries, ont pu avoir des enfants robustes. Au total, ces anciens malades suivent une alimentation végétalienne hypoconcentrée à laquelle s'ajoutent environ quarante œufs, 100 gr. de fromage, dix litres de lait par an, seulement. La suppression de ces doses, pourtant si petites, les place en carence alimentaire et en mauvais état général. Au contraire, la répartition quotidienne de ces petites doses d'aliments animaux leur permet d'avoir une existence active et une résistance excellente.

L'expérience des Trappistes conduit aux mêmes constatations. Chez eux, le régime végétalien strict ne peut être appliqué que par courtes périodes. Et, bien que le régime soit la plupart du temps végétarien, bien des novices ne peuvent se plier à la règle et doivent renoncer définitivement à entrer dans l'Ordre. Mais leur régime végétarien est assez étroit, car il n'est fait usage que d'un seul aliment animal : le lait, qui même est supprimé pendant les périodes de

jeûne, c'est-à-dire pendant à peu près le tiers de l'année. Le fromage ne paraît dans les menus que par grande exception. Les œufs ne sont accordés que rarement et seulement aux malades. La cuisine est faite à l'huile. Les condiments permis sont le sel, le vinaigre, l'oignon et l'ail. L'alimentation est parfois trop chargée en lait qui, le dimanche, par exemple, est donné à la dose de 2 litres, à l'état liquide. Les plats consistent essentiellement aux 2 grands repas, en une gamelle de 1 litre de soupe soit aux légumes, soit au lait et une autre gamelle de 1 litre de légumes variés cuits, avec un peu de salade, de confiture, rarement de fruits. Le cidre est la boisson servie à la Grande-Trappe. Le pain bis est donné à discrétion. Les aliments crus paraissent d'une façon insuffisante dans les menus, ce qui occasionne des phénomènes de carence vitale, assez marquée à la fin des périodes de jeûne, que l'on pourrait éviter sans nuire à l'action spiritualisante du jeûne (1).

Tous ces faits prouvent bien que les régimes végétalien et fruitarien absolument stricts ne peuvent être considérés que comme des régimes de grande exception à prescrire passagèrement, dans les cas graves d'intoxication ou de défaillances viscérales, le temps de purifier et de reposer les organes. Puis, ils établissent que le régime végétarien est le régime le plus sévère que l'on pourra conseiller, sans risques d'ennuis majeurs, pourvu qu'il soit prescrit bien synthétique avec concentration normale pour les sujets forts, et avec concentration atténuée pour les grands débiles digestifs.

(1) Voir : P. Carton. — *La Science occulte et les sciences occultes*, p 279.

Les Vitamines

Il n'y a pas encore longtemps, les savants de laboratoire croyaient avoir résolu le problème alimentaire, en affirmant que les conditions capitales et suffisantes pour constituer un régime sain consistaient dans le calcul calorimétrique des rations et dans le dosage de quelques aliments chimiques : matières azotées, grasses et hydrocarbonées. C'est à peine si l'on nommait alors les matières minérales ; et l'on taxait de folie les praticiens qui insistaient pour faire consommer par leurs malades des sels minéraux vitalisés et des aliments vivants, riches en force vitale naturelle, c'est-à-dire des salades crues et des fruits crus. En outre, la phobie des microbes, la terreur de l'entérite et l'ignorance de la prééminence des résistances du terrain organique sur les mesures antimicrobiennes, pour garantir des infections, s'ajoutaient pour faire interdire les aliments crus, dans tous les cas, aux gens bien portants comme aux malades.

Puis, on s'est aperçu dans les laboratoires qu'en nourrissant des animaux avec des aliments chimiques et des produits purifiés (caséine, sucre industriel, graisses et amidons purs, sels minéraux), on les voyait dépérir, présenter des troubles trophiques variés et finalement mourir paralysés et cachectiques. D'autre part, l'étude expérimentale des maladies de la nutrition, c'est-à-dire du scorbut, du béribéri, du rachitisme fit comprendre qu'il existait des facteurs im-

pondérables, dans l'alimentation normale, dont on n'avait pas tenu suffisamment compte jusqu'alors et que parmi ces facteurs, le principal était la présence d'aliments frais et vivants. Il serait trop long de rappeler les nombreux travaux qui conduisirent à cette constatation capitale et de citer les noms de tous les expérimentateurs. Signalons seulement que les principales découvertes sur ce sujet furent faites par Mac Collum et Davis, Lunin, Eijkman, Funck, Weil et Mouriquand. Enfin, au cours de la récente guerre, on s'est aperçu encore davantage de l'existence des maladies par carence de substances minimales, en constatant que des prisonniers ou des populations mal ravitaillés présentaient de graves troubles de nutrition, bien que la ration calorimétrique et chimique de leurs régimes ait été trouvée suffisante, en théorie.

A la suite de ces découvertes, le tableau des maladies de dénutrition s'est trouvé singulièrement plus compliqué. A la dénutrition vraie, produite par insuffisance alimentaire globale ou par insuffisance de la ration azotée, se sont ajoutés les nombreux troubles trophiques des maladies par carence et des avitaminoses. On vit alors, de plus en plus, que le régime normal doit consister dans une synthèse complexe de diverses catégories d'aliments pondérables et impondérables, harmonieusement dosés, équilibrés et adaptés. Et, parmi les substances impondérables, le premier rôle fut donné aux « vitamines », nom créé par Funck pour désigner ces produits indispensables à la croissance des jeunes sujets et à l'équilibre des adultes, produits qui sont présents dans les aliments crus et plus particulièrement dans certaines zones des végétaux (écorces des graines, germe, parties vertes des plantes). Ces substances que les chi-

mistes n'ont jamais pu isoler à l'état de pureté, ni cristalliser (et pour cause, car il s'agit d'énergies impondérables) sont des manifestations de la force vitale universelle, élaborée par les végétaux. C'est ce qui explique que les agents chimiques, la stérilisation, la cuisson et le temps les altèrent ou les détruisent.

Les naturistes savaient déjà depuis longtemps, par la seule expérimentation clinique et par le simple bon sens (en consommant des aliments pris dans leur état naturel et en les choisissant bien adaptés à la physiologie humaine), que la nourriture crue et non dénaturée était indispensable à la santé de l'homme et des animaux et que parmi les aliments crus, il importait de consommer trois catégories distinctes de végétaux : les légumes verts, les fruits et le blé crus. Les travaux de laboratoire viennent de confirmer le bien-fondé de ces données de diététique pratique, en distinguant l'existence de trois catégories principales de vitamines, nommées A, B et C qui précisément se rencontrent surtout : l'une dans les légumes verts, l'autre dans les céréales, la troisième dans les fruits.

Des théoriciens de laboratoire ont décrit une quatrième vitamine, D, qui serait exclusivement antirachitique. Ils l'ont tirée du groupe A, qui ne comprendrait plus alors qu'une vitamine antixérophtalmique. Pour faire cette séparation artificielle, ils se sont fondés sur une analogie de propriété de cette vitamine fixatrice des sels de chaux dans l'organisme, avec celle des rayons ultra-violets qui agissent de même façon sur certains états rachitiques. Mais cette séparation inutile de la vitamine A, pour en constituer une quatrième, la vitamine D, ne semble avoir eu pour but et pour résultat que le lancement de produits

pharmaceutiques et alimentaires, soumis préalablement à l'action des rayons ultra-violets (ergostérol irradié, farines irradiées, etc.). Cette thérapeutique présentée comme une cure de soleil artificiel, réalisée indirectement par des aliments et des produits pharmaceutiques irradiés, donne naissance à des trafics commerciaux intenses, surtout en Amérique, qui ont abouti à des accidents d'hypervitaminose et à des destructions des résistances viscérales et des forces vitales, allant même jusqu'à entraîner la mort rapide. Il faut donc se garder d'employer ces soi-disant vitamines, fort dangereuses, de même qu'il est néfaste d'utiliser les radiations artificielles des rayons U. V., projetées par les lampes de quartz, qui leur ont donné naissance.

Vitamine A. — Elle a pour caractéristique d'être soluble dans les graisses. Elle est peu altérable par la chaleur, mais disparaît vite par oxydation. On la trouve surtout dans les légumes verts, l'épinard, le chou, les salades, la carotte, le cresson (qui contient les 3 vitamines, mais qui est acide). On la rencontre aussi dans les graisses animales (le lait non écrémé, le beurre) et végétales (l'huile). Elle abonde dans l'huile de foie de morue qui aurait pu être ainsi un produit recommandable, si elle n'était pas vraiment dangereuse, par ailleurs, du fait de sa toxicité et des troubles de nutrition osseuse qu'elle peut déterminer (Mouriquand et Michel) et si on ne trouvait pas des sources de vitamine A dans des produits plus purs et plus sains (légumes verts).

La quantité de vitamine A contenue dans le lait varie considérablement avec le régime de la nourrice ou le régime des bêtes. Le lait d'une nourrice

privée d'aliments crus (salade, fruit) est dévitalisant pour l'enfant. C'est ce qui explique, en partie, que les paysannes qui continuent à consommer salades et fruits pendant l'allaitement ont, en général, des enfants plus rustiques que ceux des nourrices des villes, dont le régime sans crudités est un régime de carence vitale. De même, les vaches nourries au pré et aux fourrages donnent un lait infiniment plus vivifiant que celles qui sont alimentées aux résidus industriels (pulpes, drèches). Mais, pour augmenter la teneur en vitamines du lait de vache, il ne faudrait pas tomber dans l'absurde, en incorporant de l'huile de foie de morue dans la nourriture des vaches, comme l'ont préconisé certains théoriciens de laboratoire !

La vitamine A a pour propriété de favoriser la croissance des sujets jeunes, le développement des os, la résistance des dents, le bon état des yeux, le renforcement des immunités naturelles et des défenses antimicrobiennes. La privation de vitamines A prédispose à toutes les infections microbiennes, aux altérations dentaires et détermine surtout la xérophtalmie, maladie caractérisée par la chute des cils, l'œdème des paupières, l'opacité et l'altération de la cornée et finalement la cécité. L'adjonction de beurre et de légumes verts crus, dans les rations, suffit à guérir ces lésions.

Vitamine B. — Elle est soluble dans l'eau et résiste assez à la chaleur. On la rencontre surtout dans les céréales et dans la levure de grains (levure d'orge germée des brasseries ; levure de blé, maïs et orge qui sert pour la panification). L'acidité renforce son ac-

tion ; les alcalins la diminuent. C'est surtout dans l'écorce, les zones bises sous-corticales et le germe du grain de blé que siège la vitamine B. Ce fait explique que la farine blanche et le pain blanc soient bien moins toni-nutritifs que les farines bises, le pain bis et le pain complet. Le riz non poli, qui a gardé son écorce rougeâtre, est riche en vitamine B ; le riz poli en est privé et donne le béribéri, s'il constitue l'alimentation dominante. Enfin, on trouve la vitamine B en moindre quantité dans le jaune d'œuf. Le coefficient de la teneur en vitamine B varie de 200 pour l'embryon de riz, 100 pour l'extrait de levure de bière, jusqu'à 4 pour la pomme de terre et 0 pour le pain blanc.

La vitamine B joue un rôle considérable, excitosécrétoire des glandes de l'organisme et trophique pour les tissus nerveux. Sa suppression détermine des troubles circulatoires (œdèmes), nerveux (névrites) et cause le béribéri avec ses symptômes de faiblesse, névrites, œdèmes, cachexie. Pour obtenir la guérison du syndrome béribérique, il suffit de donner du riz non décortiqué ou du son de riz. Depuis qu'on a distribué du riz moins poli dans l'armée et la marine japonaises, les cas de béribéri ont disparu. On a observé pendant la guerre que les contingents chinois transportés en bateau étaient frappés de béribéri ou en guérissaient alternativement, selon que l'on supprimait ou que l'on réintroduisait dans leurs menus le riz rouge. Au cours du siège de Kut-el-Amara, les troupes anglaises nourries de farine blanche furent touchées par le béribéri, alors que les contingents hindous qui avaient de la farine bise n'en présentèrent aucun cas. Et, dès que les Anglais furent obligés de partager la farine complète des Hindous,

après épuisement du stock de farine blanche, les cas de béribéri disparurent.

Vitamine C. — Elle est soluble dans l'eau, l'alcool et la glycérine. C'est la plus fragile et la moins stable des vitamines. Elle existe surtout dans les fruits. On la retrouve aussi dans les légumes et les tubercules crus : chou, salades, haricots verts, pois et fèves fraîches, pomme de terre, carotte et dans le lait. Les légumes nouveaux (pois, carotte, pomme de terre) en contiennent davantage que les vieux. On la trouve aussi dans le lait, à dose modérée ; elle n'est ni dans le beurre, ni dans la caséine, mais dans l'eau du lait, c'est ce qui explique que le babeurre soit antiscorbutique. Dans une dose quotidienne de 500 gr. de lait se trouve assez de vitamines C pour satisfaire aux besoins organiques.

Le lait oxygéné, le lait stérilisé (appareil Soxhlet), les farines lactées, la plupart des aliments de spécialités pharmaceutiques, les boîtes de conserve ne contiennent plus de vitamine C, car l'oxygène, les hautes températures et les sels chimiques la détruisent. La simple ébullition du lait permet de la conserver. Le lait condensé sucré, qui est préparé au-dessous de 55°, conserve ses vitamines C et n'est pas scorbutigène.

Cette vitamine active la croissance, régularise les phénomènes d'assimilation et de désassimilation, stimule les sécrétions glandulaires. Son action bienfaisante ne s'exerce que si le reste des rations alimentaires est bien agencé, car dès que la synthèse alimentaire normale présente des manques, la vitamine C n'arrive pas à empêcher les lésions des os de se produire. Il se passe, en somme, pour les vitamines,

ce qui existe pour toutes les catégories de matériaux nutritifs. Elles ne peuvent donner le plein de leur efficacité que si elles rencontrent l'aide d'actions concordantes et harmoniques. C'est ainsi que sans ration azotée, adaptée et suffisante, ni les sucres, ni les amidons, ni les minéraux, ni les vitamines ne peuvent être utilisés. Inversement, sans la synthèse de tous ces produits nécessaires, la ration azotée ne peut être transformée, ni employée ; elle encrasse alors les tissus et donne des troubles de goutte, de rhumatisme ou de lithiase.

La privation de vitamine C engendre le scorbut chez les adultes, la maladie de Barlow chez les enfants. Et, qu'il s'agisse d'explorateurs ou de soldats nourris d'aliments dévitaminés (conserves, pain blanc) ou d'enfants alimentés au lait et aux farines stérilisés, le scorbut disparaît dès qu'on introduit dans l'alimentation des aliments frais, des fruits principalement, des légumes et du lait crus. Certains enfants même, fragiles aux acides (déminéralisés), se remontent mieux par le jus de légumes frais (salade) que par le jus acide de citron et d'orange qui les décalcifie. D'autre part, il peut arriver qu'un enfant souffre de troubles scorbutiques, bien que nourri au sein, parce que sa mère suit un régime privé de vitamines C. Il suffit, en pareil cas, de réintroduire les fruits et les légumes frais qui manquaient dans les menus de sa mère pour guérir l'enfant.

Signalons enfin que la carence de vitamines peut agir, non plus isolément, mais de concert avec d'autres vices de nutrition et d'hygiène, pour engendrer d'autres maladies de la nutrition telles que le rachitisme et la pellagre. Dans le rachitisme, par exemple, il y a lieu d'incriminer l'association nocive des causes

suivantes : 1° la carence de vitamines, si fréquente chez les enfants nourris au lait stérilisé, à la farine blanche et privés d'aliments crus ; 2° l'acidification des humeurs, réalisée par les acides de métabolisme alimentaire (suralimentation, excès de viande, abus du sucre, boissons fermentées), par les acides de fermentation gastro-intestinale (dilatation d'estomac, excès de pain) ; 3° l'insuffisance de lumière (séjour à la ville, logis obscurs) ; 4° les rations alimentaires non synthétiques. Aussi, cette affection ne se guérit-elle que par le régime complet, varié, bien proportionné, non acide, non acidifiant, comportant les 3 vitamines (légumes crus, fruits doux, crus, céréales entières), le tout joint au séjour à la campagne. Les meilleurs aliments antirachitiques sont d'abord l'œuf, surtout le jaune, puis le lait frais, le beurre frais, cru, auxquels on ajoute le plus tôt qu'il est possible, un peu de salade crue, un peu de fruits très mûrs, doux, crus et un peu de blé cru, trempé à l'avance et écrasé dans l'assiette. Ces aliments sont de beaucoup préférables à l'huile de foie de morue qui fatigue le foie, donne à la longue de l'entérite et salit les humeurs par sa toxicité.

C'est dire que la seule considération de la grande richesse en vitamines ne doit pas suffire pour décréter aliments sains ou remèdes héroïques, des produits manifestement nocifs à l'organisme humain pour d'autres motifs. Or, la découverte des vitamines a conduit les auteurs classiques à des fautes de jugement et à des erreurs thérapeutiques incontestables, parce qu'ils ignorent encore un facteur primordial de la diététique saine : l'adaptation. Un aliment pour procurer la santé doit, en effet, répondre à la physiologie de l'espèce, de la race et de l'individu et à des

conditions d'année, de saison et d'état morbide qui font qu'un produit capable de donner une amélioration passagère peut à la longue conduire à des désastres de santé, parce qu'il aura été contraire à la nature humaine, au tempérament individuel, aux capacités métaboliques du sujet, à la constitution de la saison ou de l'année (qui change les propriétés et les valeurs de tant d'aliments), enfin à l'état morbide spécial. Par exemple, on peut classer parmi les mauvaises sources de vitamines : les aliments cadavériques animaux, et, entre autres, le jus de viande crue et l'huile de foie de morue dont les tentatives récentes de réhabilitation pour le traitement de la tuberculose et du rachitisme témoignent, chez leurs auteurs, d'une incompréhension profonde des nécessités de pureté humorale et des indications anatomiques, physiologiques et instinctives qui comptent parmi les lois de la santé. Certes, ces mauvais aliments peuvent sur le moment agir par choc stimulant, donner un coup de fouet à l'hématopoïèse et à la nutrition et procurer ainsi une mine meilleure et une reprise du poids. Mais ce sont là des améliorations précaires et passagères, que viennent détruire au bout de quelques mois les troubles de pléthore et d'intoxication.

Pour le jus de viande crue, par exemple, ce que les théoriciens de laboratoire semblent ignorer, c'est son action destructive, tardive, sur les organes digestifs (ulcère d'estomac, ictère, congestion du foie, dyspepsie, entérite) et sur les vaisseaux (hémoptysies répétées). Ces graves inconvénients, reconnus par les phtisiologues avertis, les avaient fait renoncer à la suralimentation et à l'emploi de la viande crue, chez les tuberculeux. Aussi, est-il navrant de voir recommander de nouveau ces traitements dangereux, et ar-

guer de la présence de vitamines pour égarer l'opinion publique et le jugement médical.

Sous prétexte de richesse en vitamines, il est donc souverainement néfaste de pousser les gens à se bourrer de viandes saignantes, à boire du vin, à prendre de l'huile de foie de morue, à consommer force fruits acides : oranges, citrons, tomates fraîches ou en conserve, rhubarbe qui, par leur action toxique ou acidifiante, empoisonnent les humeurs, décalcifient les os et prédisposent aux troubles de nutrition et aux infections muqueuses récidivantes.

Chez les enfants surtout, la nouvelle marotte des vitamines s'est exercée sans discernement. Par système, la plupart des enfants sont condamnés, à présent, à boire du jus d'orange ou de citron dès les premières semaines, c'est-à-dire à absorber, à côté des vitamines, des acides forts qu'il n'est pas dans l'ordre naturel de leur faire prendre avant l'apparition des dents (vers 7 mois) et avant le sevrage. Ces acides sont peu à peu mal tolérés, non transformés et ils déterminent des accidents d'anémie et d'irritation muqueuse (diarrhée, érythème, angine, bronchite, coryza, otite, grippe, coqueluche, rougeole) qu'on attribue d'une façon exclusive, bien à tort, à des agents microbiens qui n'auraient pas rencontré un terrain favorable à leur développement, si l'on n'avait pas détruit l'alcalinité protectrice et immunisante des humeurs, par un flot d'acides intempestivement introduits dans les voies digestives.

Il faut encore savoir que des sources de vitamines, même non irritantes ni toxiques (fournies par les fruits doux et les légumes verts cuits), ne peuvent être introduites d'une façon prématurée dans le régime des enfants. Nous avons observé souvent des arrêts

de développement, de la pâleur, des infections récidivantes chez des nourrissons, mis trop tôt aux bananes ou chez des petits enfants mis trop vite aux légumes verts cuits. Il faut savoir, en outre, qu'il n'est nullement nécessaire de recourir à ces mesures anticipées, au cours de la première année, car le lait frais et même le lait condensé sucré renferment les vitamines A et C utiles à la croissance de l'enfant. Puis, les céréales (farines et pain bis) suffisent à donner le complément en vitamines B. Et il est beaucoup plus logique, après 16 mois, au lieu de vitaminer les enfants avec de la viande saignante (comme on le voit faire maintenant), de les tonifier avec la synthèse des 3 vitamines végétales, fondamentales, que peuvent fournir des doses d'abord très réduites de fruits crus doux (1/3 de banane), de légumes verts crus (3 ou 4 centimètres carrés de salade crue hachée dans la purée de pommes de terre) et de céréale crue (une douzaine de grains de blé crus trempés 2 jours à l'avance et écrasés à la fourchette dans l'assiette, puis mélangés à la bouillie). On obtient ainsi des enfants robustes et résistants qui ignorent les poussées d'entérite et toutes les maladies infectieuses infantiles (considérées à tort comme inévitables et quasi normales) qui assaillent les enfants nourris de viande dès la 2e année.

D'ailleurs, la vitamine qu'il importe d'introduire le plus tôt qu'il est possible dans le régime des petits enfants n'est pas la vitamine B qui existe dans les céréales des premières bouillies que l'on doit faire à la farine légèrement bise, ni la vitamine C qui persiste dans le lait bouilli et le lait condensé sucré, mais la vitamine A qui n'existe pas dans le lait condensé et qu'on ne trouve qu'à dose réduite dans le

lait bouilli écrémé. C'est pourquoi, chez les nourrissons anémiques, il est bon, dans certains cas, de donner une fois par jour le jus d'une feuille de laitue ou de romaine écrasée dans une cuillerée à soupe d'eau bouillie et vers 16 mois d'ajouter du légume cru sous forme d'une pincée de salade crue, bien lavée à l'eau bouillie, coupée fin, mélangée dans l'assiette à un aliment cuit. Rathery (1), de son côté, a donné à certains nourrissons de la vitamine C extraite du chou par Bezssonoff et, il a remarqué, à la suite, « à diverses reprises une élévation nette de la courbe de poids, auparavant longtemps stationnaire, alors que le régime restait identique ».

Enfin, chez les enfants affaiblis ou anémiés, il est préférable de donner la vitamine B, sous forme de blé cru (10 grains à une demi-cuillerée à café, selon l'âge) trempé et écrasé, plutôt que la décoction de céréales de Springer où les éléments nutritifs sont trop concentrés et deviennent irritants pour les voies digestives, le système nerveux et les muqueuses, en même temps que les vitamines sont amoindries par la cuisson prolongée. Cette dose minime de blé cru suffit à les fortifier et agit encore mieux que la farine complète, non blutée, donnée en bouillie.

Pour les adultes, la ligne de conduite diététique à adopter, en ce qui concerne les vitamines, consiste dans l'obligation de faire paraître chaque jour dans les menus la synthèse des 3 vitamines contenue dans les légumes crus, les céréales et les fruits. Sans cette synthèse, en effet, la nourriture est carencée, le régime inharmonique et mal équilibré, les forces sont diminuées, les résistances faiblissent et la maladie se

(1) Rathery. — *Paris médical*, 3 mai 1924, p. 399.

prépare. Et c'est surtout en tête du repas de midi que devront paraître les végétaux crus, sous forme de hors-d'œuvre composé de quelques feuilles de salade de saison, variée, accompagnée d'une ou deux ou trois cuillerées à soupe au total (selon les facilités digestives de chacun) de divers légumes crus, coupés fin à table, en julienne, et non pas en rondelles (*au couteau à julienne* et non au hachoir). Ces légumes peuvent être selon les saisons : *carotte, chou, pomme de terre*, chou-fleur, petits pois et fèves fraîches, haricot vert, asperge, radis, artichaut, céleri-rave, estragon, ciboulette, cerfeuil, céleri en branches. Il est bon, par contre, de se méfier des radis roses, radis noirs, oignon cru, poireau cru, concombres, que bien des estomacs ne tolèrent pas. On évitera la tomate, en général, qui est trop arthritisante et acidifiante. On joindra à cette julienne la valeur d'une cuillerée à café de blé cru, trempé au moins 2 jours à l'avance (et changé d'eau chaque jour) et le tout pourra être assaisonné d'une façon variable avec olives noires, estragon, cerfeuil, ciboulette avec œuf dur haché, à la vinaigrette, à la sauce blanche, à la mayonnaise ou encore mélangé à d'autres légumes cuits : pommes de terre sautées ou en purée, betterave cuite, plats cuits, etc. Au dessert paraîtront les fruits crus doux. Le soir, on reprendra la même synthèse, sauf le blé, dont l'action est si tonique, qu'elle risque d'agiter le sommeil, surtout chez les personnes nerveuses.

En dehors de ces aliments crus, les meilleurs aliments vitaminés sont les œufs, le beurre, le pain bis, les fruits oléagineux, le lait caillé préparé cru, les pâtisseries levées à la levure de grain, la farine de malt, le pain fait chez soi à la levure plutôt qu'au levain, les légumes consommés aussitôt cueillis, quand on a le

bonheur de vivre à la campagne et d'y cultiver un jardin. En effet, les légumes récoltés depuis plusieurs jours et fanés en boutique perdent de leur saveur, autant que de leurs puissances vitaminiques et de leurs qualités alibiles. Que dire alors des vitamines concentrées industriellement, mises en boîtes et rangées en vitrines dans l'attente de l'ordonnance médicale, que l'on a mises récemment dans le commerce sous forme de spécialités pharmaceutiques ? Le simple bon sens montre que la vie n'existe que dans l'aliment absorbé à l'état naturel, cru et frais. Et l'expérience clinique le confirme bien, car on a déjà signalé des cas de scorbut qui se sont déclarés malgré l'absorption préventive de ces produits pharmaceutiques.

Les bons effets de la synthèse crue consistent principalement en une augmentation de l'énergie vitale, une plus grande endurance à la fatigue, une meilleure résistance psychique, une circulation intestinale plus rapide, une amélioration de la vitalité des tissus (dents qui résistent mieux à la carie, arrêt de la chute des cheveux, développement du système pileux).

Pour constater la réalité de ces faits, l'avis des gens qui savent s'observer est à peu près unanime. Les végétariens, entre autres, remarquent une plus grande résistance au froid et à la fatigue en toute saison. Les déminéralisés acidifiables voient leurs dents se consolider, leurs forces revenir et les fissures buccales, nasales ou cutanées, dont ils souffrent en hiver surtout, disparaître. Les personnes qui suivent un régime végétalien (sans aucun aliment d'origine animale), passagèrement ou, par grande exception, d'une façon continue, ne doivent de tenir avec un régime

aussi sévère qu'à la forte proportion de légumes crus qu'elles peuvent absorber.

Et la stupéfaction des malades atteints d'entérite, d'eczéma ou d'asthénie digestive est fort grande quand ils constatent que cette synthèse crue (commencée prudemment à la dose réduite, quasi homœopathique d'une cuillerée à café de julienne de légumes crus avec une ou deux feuilles de salade), non seulement passe sans occasionner de fermentations ni de diarrhée, mais leur procure aussitôt un regain de bien-être et de forces, avec la guérison d'ennuis locaux qu'ils désespéraient d'obtenir après des années de régime faux, où on leur interdisait salade et fruits crus, tout en leur ordonnant l'usage du lait liquide, du jus d'orange et de citron, de la tomate, des abus de viande et de poisson qui entretenaient leurs troubles de santé par leur action irritante, acidifiante, toxique et déshar-monique. En effet, même chez les malades les plus susceptibles des voies digestives et du système nerveux, l'accoutumance aux aliments crus et les bienfaisants effets des vitamines peuvent être acquis à l'aide de mesures d'adaptation lente, d'alternances progressives, de synthèse et d'harmonie du régime alimentaire, qui sont à la base de l'art médical, naturiste.

Pour éviter le cancer

Pendant bien des années, l'alimentation crue avait été le bouc émissaire que l'on chargeait de tous les péchés de la diététique moderne. C'est à elle que l'on attribuait l'indigestion, la dénutrition, l'entérite, les infections digestives, la fièvre typhoïde, etc. Gens bien portants et malades, sur la recommandation des hygiénistes officiels, s'abstenaient de consommer des aliments crus. Par contre, les naturistes ne s'étaient pas émus et continuaient tranquillement à manger salades, légumes et fruits crus, sachant bien que là seulement ils pouvaient trouver force vitale et minéraux vitalisés assimilables. Ils avaient constaté, en outre, qu'ils ne devaient redouter aucune infection par les microbes présents à la surface des aliments crus, car, ce qui produit l'aptitude infectieuse, c'est avant tout la nourriture chargée en mets azotés très putrescibles (viandes noires, porc, poissons, crustacés,coquillages) ou dénaturés (conserves, produits concentrés et stérilisés).

Il n'y a pas longtemps, la diététique officielle était revenue de cet ostracisme, professé à l'égard des choses crues. Ce fut l'étude plus poussée des troubles nutritifs de carence qui amena la découverte de substances vitales mal définies, dénommées vitamines, qui ne sont autres que les manifestations de l'impondérable force vitale alimentaire. Finalement, les voix classiques s'étaient mises à l'unisson des voix naturistes, en recommandant (jusque par T. S. F. !) de manger régulièrement des aliments crus.

Mais ce retour au bon sens n'a pas été sans éclipses.

Par exemple, une nouvelle idéologie de laboratoire a risqué de détruire un progrès diététique qui semblait solidement acquis. Au congrès de Strasbourg de 1924, on a annoncé une soi-disant grande découverte : un coin du voile qui recouvrait les mystères du cancer serait, paraît-il, levé. Les diverses modalités du cancer seraient la conséquence ultime d'affections parasitaires du tube digestif et de la peau. On aurait rendu cancéreux des rats en les nourrissant avec des cafards infectés d'œufs de nématodes et avec des excréments de chat contenant des œufs de tænia. Et à la suite du résultat fâcheux de ces nourritures innommables qui *prédisposaient* les rats au cancer (car, même ainsi nourris, tous ne devinrent pas cancéreux), on en a déduit aussitôt que ce qui rendait l'homme cancéreux, c'était la présence des parasites intestinaux (ascaris lombricoïdes) et cutanés (démodex folliculorum). D'où la recommandation immédiate, d'avoir à ne plus consommer aucun produit végétal cru et de se bien laver le visage pour éviter le démodex, afin de se garantir de tout cancer.

Le bon public qui reçoit ces conseils contradictoires ne sait vraiment plus qui croire, ni que faire. C'est pourquoi il est nécessaire de faire intervenir le bon sens, tout simplement.

Il est utile de savoir d'abord que l'on peut en toute tranquillité consommer des aliments crus sans redouter le cancer, car le cancer est avant tout, comme la tuberculose, une maladie de civilisation, née des vices considérables de régime et d'hygiène que chacun devrait s'appliquer à éviter (suralimentation, abus d'aliments carnés, irritations par l'alcool et le tabac ; taudis ; insuffisance d'exercice naturel, vie d'agitation et d'ambitions déraisonnables, etc.). La nourri-

ture végétale crue ne donne pas plus le cancer que la fièvre typhoïde à des individus qui obéissent aux lois de la Nature et qui gardent ainsi en bon état leurs résistances et leurs immunités naturelles.

Puis, il est bon de faire remarquer que le cancer — de même que la tuberculose — sont inconnus de certains peuples sauvages qui consomment beaucoup d'aliments crus. C'est ainsi que les nègres du centre de l'Afrique, avant que les Européens ne leur aient apporté certains vices de civilisation (alcool, régime carné abusif, vêtements serrés, etc.) ignoraient le cancer. Et pourtant ces peuples consommaient antérieurement quantité d'aliments crus, plus ou moins souillés.

D'autre part, jamais, depuis trente ans, il n'a été consommé aussi peu d'aliments crus dans les pays civilisés, à la suite des découvertes pastoriennes, qui ont fait redouter tous les contacts microbiens, autant les anodins que les très virulents. En effet, les médecins, à propos de toutes les affections, pour ainsi dire, interdisaient les crudités. Pour les maladies de l'estomac, de l'intestin, du foie, du rein, de la peau, des poumons, etc., l'interdiction jouait automatiquement. Il y avait ainsi quantité de gens qui, par ordonnance, ne touchaient plus à rien de cru, depuis 20 ans et qui vivaient ainsi, asthéniques et frileux, en état de carence vitale, perpétuel. Et pourtant, depuis trente ans, les cas de cancer ne cessent de s'accroître, en proportion inverse de la consommation des produits crus. Le contraire aurait dû se produire pourtant, si vraiment les aliments crus étaient les auteurs de la prédisposition au cancer. Et, par contre, il faut noter que plus la consommation de la viande, du poisson, des produits alimentaires concentrés et dévitalisés (conserves, aliments industriels, sucreries)

s'accroît dans les milieux civilisés, plus grandit le nombre des maladies d'usure et de dégénérescence : les cas d'insuffisances et de scléroses organiques, de folie, de suicide et de *cancer*. C'est ainsi, par exemple, qu'en Angleterre le cancer qui causait le décès de 34.000 personnes en 1909, fit mourir 40.000 personnes en 1916 et 48.000 en 1920 (soit le dixième de la mortalité anglaise totale).

En outre, quelle utopie que la recommandation de la nourriture non contaminée ! On continuera comme par le passé à laisser consommer viande saignante et viande crue (source habituelle du tænia), œufs gobés crus, beurre cru, fromages (cause fréquente d'oxyures), huîtres, et on ne réservera l'anathème qu'aux végétaux parce qu'ils poussent en terrain fumé ! Autant dire qu'on condamnera les gens à l'intoxication perpétuelle des régimes trop animalisés et à la dénutrition habituelle par carence de vitamines. Et les cas de cancer ne feront que redoubler, comme par le passé.

Et même si l'on prenait tout cuit : fromages cuits et flambés à leur surface de section, œufs et beurre cuits, viande bouillie, que de raisons de contamination resteraient encore, car jamais on ne pourra tenir une cuisine comme une salle d'opérations. Il restera toujours les contacts douteux des eaux de lavages, des torchons, des ustensiles, des mouches, des mains non aseptisées, etc. Si l'on devait suivre à la lettre les recommandations des gens de laboratoire, on se trouverait en face de ce dilemme insoluble : se laisser mourir de faim ou risquer l'infection. Car, des causes de contamination microbienne et vermineuse, autres que les aliments crus, existent réellement. Il y a des gens qui ne boivent et ne mangent que des

choses bouillies ou cuites et qui pourtant sont atteints de fièvre typhoïde ou d'entérite ou qui sont parasités par des ascaris ou des oxyures. Là encore ce qui crée l'anomalie, la culture du parasite, c'est beaucoup plus l'intoxication du terrain et l'appauvrissement de ses réactions défensives que la présence de microbes ou d'œufs. C'est ce qui explique que parmi les membres d'une même famille, les uns prendront la fièvre typhoïde ou auront des vers intestinaux et d'autres resteront indemnes, quoique se nourrissant à la même table. Tout le monde connaît ainsi des enfants qui ne cessent d'être infectés d'oxyures malgré toutes les précautions de propreté, de surveillance de régime et de soins médicamenteux, alors que leurs frères ou leurs sœurs restent non contaminés.

En définitive, la vérité, c'est que l'alimentation végétale, en partie crue, reste vraiment une des conditions capitales de la bonne résistance organique et qu'une nourriture, sans salade ni légumes crus et sans fruits crus, constitue un régime non synthétique, de carence, qui expose aux vices de nutrition, à la dévitalisation, à la déminéralisation et par là même à toutes les infections aiguës ou chroniques, au cancer entre autres. Nous ajouterons encore qu'en cas de cancer opéré, un des meilleurs moyens d'échapper à la récidive, c'est de suivre un régime très pur et en partie cru. Que les naturistes ne s'émeuvent donc pas des conseils fallacieux des hygiénistes en chambre et qu'ils continuent à se nourrir comme le veulent la Nature et le bon sens. Il vaut mieux risquer le fait, en somme exceptionnel, de la présence d'un ascaris que de se détruire la santé avec certitude, en rejetant l'emploi des végétaux crus. En outre, les risques de contamination microbienne ou vermineuse deviennent

rarissimes, quand on est naturiste pratiquant. Le mieux, c'est de faire pousser soi-même proprement ses salades et de récolter ses fruits sur le coin de terre, que tout naturiste doit s'efforcer d'acquérir. Quant aux moins favorisés, ils écarteront presque à coup sûr les risques de contamination vermineuse en achetant, autant qu'il est possible, leurs légumes à des maraîchers qui n'emploient pas d'épandages, et en les lavant soigneusement sous un filet d'eau courante. En tout cas, même si par le plus grand des hasards il est parasité par un lombric, un consommateur de choses crues qui se nourrit logiquement et sobrement a toutes les chances d'échapper au cancer qui s'attaque seulement aux organismes décrépits par les régimes toxiques et la vie antinaturelle.

C'est dire que les personnes qui voudront échapper au cancer devront éviter soigneusement les dangereuses irritations que fournissent le régime trop carné, les boissons alcooliques, les nourritures industrielles, les aliments de conserve, la cuisine riche, le tabac, l'abus du café et du thé, les médicaments chimiques pris par voie buccale ou intraveineuse, et aussi les irritants externes (produits chimiques, irradiations nocives), et les irritants psychiques (surmenage cérébral, immoralités, vie trépidante).

Enfin, faisons remarquer que, loin de prédisposer à l'helminthiase, l'alimentation naturiste provoque, au contraire, par son action antiputrescible et vitalisante et sans secours d'aucun vermifuge, le rejet spontané des ascaris, dans les cas où ces parasites existaient dans l'intestin, avant le changement de régime. Aussi, quand elle se produit, cette expulsion doit-elle être considérée comme un signe d'efficacité du traitement et de bon pronostic.

L'utilisation des acides en médecine naturiste

Les matériaux chimiques contenus dans les aliments peuvent être séparés en plusieurs catégories dont les principales sont : les substances azotées, hydrocarbonées (sucre, amidon et graisses), minérales, acides, diastasées ou vitalisées. Pour qu'une alimentation soit normale, elle doit comporter une synthèse de ces produits alimentaires principaux.

A l'égard de chacune de ces variétés de corps chimiques, il existe dans les organismes une capacité biologique de transformation et d'assimilation qui est assez nettement tranchée. Ce qui fait que si l'une de ses capacités métaboliques électives vient à faiblir, aussitôt le sujet présente des troubles d'assimilation et de nutrition très particuliers, qui nécessitent des corrections de régime quasi spécifiques. C'est ainsi que les personnes qui brûlent avec difficulté les aliments azotés font du rhumatisme aigu ou subaigu, celles qui métabolisent mal les substances azotées et minérales calciques font du rhumatisme chronique déformant ou de la goutte, celles qui comburent mal les substances hydrocarbonées deviennent obèses ou diabétiques, celles qui transforment mal les acides versent dans la déminéralisation (phosphaturie, décalcification) et dans les maladies de déminéralisation (infections aiguës cutanéo-muqueuses ; anémie, asthénie, rachitisme, tuberculose).

Une des incapacités métaboliques les plus fréquemment observées est celle qui porte sur les acides. Les sujets qui en souffrent se reconnaissent aux signes suivants : sensibilité avec carie des collets dentaires, frilosité, perte du poids spécifique du corps (ils ont tendance à flotter dans une baignoire remplie d'eau), asthénie, anémie, irritabilité, irritations récidivantes cutanéo-muqueuses (conjonctivite, angine, gourme, eczéma, perlèche, otite, coryza, etc.). La raison commune de ces divers ennuis réside dans ce fait (1), que les acides, non brûlés par les organes digestifs déficients, pénètrent dans le sang et sont aussitôt, par défense organique, neutralisés par des matériaux alcalins arrachés aux tissus et aux os du corps (ce qui les met en moindre résistance : caries, nouures, coudures) et en même temps expulsés par les émonctoires qu'ils blessent au passage (d'où les lésions irritatives et secondairement infectieuses qu'on y constate). A ces sujets, on doit interdire minutieusement tout ce qui, dans l'alimentation, constitue un apport d'acides préformés (fruits acides ou verts, légumes acides ou acidifiants) ou de produits qui par leur métabolisme incomplet créent des acides (excès de graisse, de pain, de sucre, d'aliments azotés).

Mais, à côté de ces cas si nombreux où les acides alimentaires procurent de graves ennuis et doivent être défendus, il en est d'autres où, par contre, leur action de décapage organique peut être utilisée et conduire à des succès thérapeutiques.

---

(1) Voir le syndrome de déminéralisation in : P. Carton, *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes*, p. 280.

Constatons d'abord, en passant, que les sujets robustes et bien constitués brûlent les acides naturels, à l'égal des autres substances chimiques et peuvent, par suite, les consommer impunément. C'est chez eux que les expérimentateurs ont pu constater qu'une forte prise d'acide (citron) se soldait en fin de compte par une alcalinisation urinaire. De là à prescrire les acides pour alcaliniser tous les acidifiés de l'arthritisme, il n'y avait qu'un pas à franchir, pour les ignorants du mécanisme exact de la déminéralisation (par impuissance métabolique des acides). C'est ce qui est arrivé aux doctrinaires classiques ! Ils ont été aussitôt copiés par les végétariens ! Et, c'est ce qui fait, qu'à présent, tant de malades arthritisants ou anémiés ou candidats à la tuberculose se martyrisent, saccagent leurs résistances et détruisent leurs immunités naturelles à consommer citrons et tomates, sur la foi des théoriciens de laboratoire.

D'autre part, sous prétexte de vitamines, on ravage à présent les organismes des nourrissons et des enfants, en les bourrant, d'une façon stupide, de jus d'orange et de citron qui les acidifie et qui les prédispose aux végétations adénoïdes et aux infections muqueuses.

Quels sont donc, à côté de cela, les cas où les acides d'ordinaire si malencontreux, peuvent au contraire être prescrits utilement ? Il y a lieu d'envisager séparément les états aigus et les états chroniques.

Dans les états fébriles aigus, quels qu'ils soient, la diète liquide est indiquée (peu ou pas de lait ; bouillon de légumes, léger ; eau simple ; tisanes ; fruits aqueux). Dans la grande majorité des cas, les résistances ne sont pas prodigieuses et les malades s'accommodent beaucoup mieux des fruits doux,

bien mûrs. Par contre, si l'on a affaire à des bilieux-sanguins, à des pléthoriques hauts en couleur ou à des obèses surintoxiqués, les fruits acides agissent mieux pour aider aux décapages et aux combustions fébriles, ainsi qu'aux multiples éliminations toxiques qui sont les raisons essentielles du processus morbide et de sa guérison rationnelle. On a avantage alors à prescrire des fruits acidulés (cerises aigres, groseilles à grappes, oranges, citronnade). C'est ce que les cliniciens d'autrefois faisaient en donnant de la limonade citrique. Toutefois, il faut agir avec mesure et ne pas laisser, par exemple, un malade se bourrer de citrons, sucés directement. En effet, nous avons vu, par ce procédé excessif, des convalescents d'opération chirurgicale s'effriter toutes les dents, en quelques jours.

En ce qui concerne les affections chroniques, la prescription des fruits acides, accompagnée d'autres restrictions, contribue, chez certains malades, à la guérison des cas d'obésité, de diabète, de goutte et de rhumatisme chronique déformant.

Dans l'obésité, existe une incapacité métabolique des substances grasses, amylacées et sucrées. Aussi, doit-on restreindre le pain et les corps gras, supprimer les amylacés forts (pâtisseries, légumes secs, riz) et les sucres forts (fruits doux, confiture, chocolat, confiseries). Par contre, on laissera des pommes de terre, on ordonnera des légumes verts cuits et crus à chaque repas principal et des fruits acides (groseilles à grappes, cerises aigres, *oranges* ; sauf la tomate et l'aubergine). Mais, en même temps, pour obtenir la défixation des graisses accumulées, on devra sous-azoter un peu le régime (1), en conseillant soit le

(1) Car l'azote est le grand fixateur des matériaux nu-

jeûne habituel du matin, soit un jour de jeûne hebdomadaire et en restreignant beaucoup les doses de viande, poisson, œuf, fromage, les autres jours. L'alimentation azotée physiologique, instituée en adaptant peu à peu l'obèse au régime végétarien donne une guérison encore plus profonde. Enfin, l'exercice physique progressif, régulier, non abusif, active les échanges nutritifs et contribue beaucoup au rétablissement de ces malades.

Le diabète demande à être soigné d'une façon analogue, avec une restriction un peu moindre sur les corps gras et plus minutieuse sur la liste des aliments sucrés (fruits doux, sucreries).

La goutte et le rhumatisme chronique déformant procèdent d'un vice métabolique double et à peu près identique. Il s'agit dans les deux cas d'encrassements et de fixations à la fois uratiques et calciques, sur les zones articulaires et péri-articulaires. En présence de cette genèse mixte, il importe de prescrire une double offensive thérapeutique contre les matériaux azotés forts et contre les minéraux calciques. Restrictions azotées et minérales, menées de front et d'un point de vue physiologique, arrivent à améliorer considérablement et parfois même à donner des rétablissements de forme et de fonction des jointures disloquées. Les restrictions minérales seront obtenues par la suppression des bouillons de légumes, par le changement d'eau de cuisson des légumes verts, répété 2 ou 3 fois au cours de la cuisson et dans certains cas, par la prescription de fruits acides, par

tritifs. On ne peut ni fixer ni utiliser des matériaux gras, sucrés, minéraux, sans ration azotée suffisante et adaptée ; on ne peut rien dégrader du corps : matériaux ou poisons sans prescrire du jeûne azoté.

périodes plus ou moins longues, selon les tolérances individuelles.

Le traitement classique qui se borne à la restriction des viandes et des aliments soi-disant riches en purines ne constitue qu'un palliatif momentané, parce qu'il laisse consommer, entre autres, des œufs à dose trop forte, du lait, du jambon, des légumineuses, des tomates. Le régime végétarien mal compris est également une source d'insuccès, quand on y laisse du lait pris à l'état liquide, des légumes secs, des œufs présentés entiers et nature, des tomates, de la rhubarbe, de l'oseille, du pain complet, des aliments industriels surnutritifs si communément utilisés dans les milieux végétariens.

Il convient également de dénoncer le traitement acidifiant exclusif et massif connu sous le nom de cure de citrons. Cette corrosion organique brutale, effectuée à l'aide d'une quinzaine de citrons chaque jour, exténue les voies digestives, décalcifie les dents, brise les forces nerveuses, blesse la peau et les émonctoires, sans donner d'améliorations durables. Le simple bon sens indique, en effet, qu'il est nécessaire non seulement de dégrader les réserves calciques, mais surtout d'empêcher leur retour et en même temps de combattre les excès azotés.

La cure de jeûne et d'acidification préconisée, en pareil cas, par Guelpa était plus logique, mais elle comportait un certain nombre de mesures peu physiologiques : séries de 3 à 6 jours de jeûne total avec boissons aqueuses et purgations à la teinture de jalap ou au sulfate de soude, suivies de périodes plus ou moins courtes de jours de restriction alimentaire globale et d'abstention de tout aliment minéralisant (usage d'eau bouillie décantée, abstention de

tout légume vert, d'œuf et de lait) ; acidification des malades, indirectement par acides de métabolisme, produit par de la viande, ordonnée à tous les repas (3 fois par jour) et par des sucreries (confiture) et directement par des acides chimiques (acides phosphorique et chlorhydrique). Le régime ne comportait donc que de la viande, des pommes de terre, du pain blanc, des confitures, des fruits et des boissons acidulées.

En somme, cette méthode réussissait à obtenir le double décapage urato-calcique, parce qu'elle réalisait les caractéristiques suivantes : 1° *régime de dénutrition suraiguë* par le jeûne total prolongé qui oblige le malade à se désazoter et à défixer ses autres matériaux de réserve, bons et mauvais, en un mot à vivre d'autophagie ; 2° *régime de déminéralisation suraiguë*, d'une part, par la suppression de tout apport minéral par l'eau, les œufs, le lait, les légumes verts et, d'autre part, par la prescription d'acides directs, chimiques et d'acides indirects de métabolisme (200 à 300 gr. de viande par jour) ; 3° *régime d'élimination aiguë* par les purgations quotidiennes qui expulsent les poisons d'autophagie, en même temps que les déchets urato-calciques dégradés chaque jour ; 4° *régime de respect des adaptations azotées antérieures* par la prescription de la viande comme source azotée unique, ce qui empêche la cachexie irrémissible, qu'aurait engendré à coup sûr, un régime de désadaptation azotée suraiguë, ajouté aux actes de dénutrition, de déminéralisation et d'élimination suraiguës.

Ce procédé ne réussissait guère que chez des malades encombrés de tissus adipeux de réserve et chez des natures douées d'une énergie peu commune, pour

supporter des restrictions aussi absolues et aussi prolongées. Pour les autres, ce vrai traitement de cheval n'était pas sans graves inconvénients. On l'a vu aboutir au coma chez les diabétiques ou à la mort sans phrase (Rathery. Académie de Médecine, 1er mars 1921). De plus, il était discutable, parce qu'il utilisait des moyens d'acidification qui sont peu physiologiques (acides chimiques et viande). La viande, dont le rôle nocif d'aliment acidifiant éclate ici, procurait d'autre part des irritations sclérosantes dans les tissus du foie, des glandes, des systèmes artériels et nerveux, dont les méfaits se font sentir peu à peu, d'une façon irréparable.

Notons aussi, en passant, que l'acide phosphorique, dont Joulie et ses partisans ont voulu faire un agent de reminéralisation, agit au contraire à la longue comme moyen actif de dégradation minérale. Les pseudo-succès de l'acide phosphorique ne sont donc que le résultat de son action purement excitante, sur le fonctionnement des organes digestifs et nullement d'une minéralisation spécifique.

En définitive, il reste vrai que le sevrage azoté sagement conduit par la suppression des aliments azotés trop forts (viandes noires et rouges, poissons, fromages, légumineuses), la restriction progressive de la viande, puis la dégradation minérale effectuée par la grande restriction des apports minéraux (eau bouillie, décantée ou mieux eau de pluie ; suppression du lait et des laitages ; œuf donné à dose quotidienne très faible, un quart environ et dilué en mélange farineux), fruits acides pour décaper ; sucre (miel ou confiture) pour utiliser l'azote, enfin l'adjonction de tous les moyens puissants de rééquilibre vital que comporte la cure naturiste intégrale (eau, air, soleil, exer-

cice, hygiène mentale, adaptations logiques), tous ces moyens naturels, diététiques et hygiéniques, mis en œuvre synthétiquement, assurent l'effacement des encrassements urato-calciques, du rhumatisme déformant et de la goutte, aussi bien et à moindre frais que le traitement implacable et irritant de Guelpa, dont tant d'organismes ne peuvent faire les frais.

Les cures de jeûne excessif

Le jeûne est un moyen héroïque de purification humorale et de spiritualisation. Cet acte d'abstinence matérielle et de renoncement mental améliore à la fois la santé du corps, de la vitalité et de l'esprit. Pourtant, il en est du jeûne comme de toutes les pratiques bonnes, qui, dès qu'elles versent dans l'excès, vont à l'encontre du but que l'on se propose et deviennent dangereuses. C'est dire que les jeûnes brefs (suppression habituelle du repas du matin ou conservation d'un seul repas quotidien, ou encore abstinence totale d'aliments pendant 2 ou 3 jours) peuvent être utilisés sans péril, dans quelques cas déterminés et par certaines personnes susceptibles d'en tirer profit matériel ou psychique. Mais le jeu commence à devenir épuisant, paralysant et dangereux, quand le jeûne porte sur des périodes de vingt jours et même davantage. Ces longs jeûnes, qui prétendent tout rénover, tout rétablir, tout guérir et qui jouissent d'une certaine vogue dans les milieux naturistes allemands et américains, sont à déconseiller, autant dire toujours, parce qu'ils agissent avec une brutalité nocive et parce qu'ils ne procurent que de fausses guérisons, même quand ils sont suivis d'une amélioration de la santé. En effet, ces jeûnes extraordinaires agissent à la façon d'une maladie aiguë prolongée et comme tels, ils donnent un grand repos viscéral, un nettoyage humoral complet, une libération psychi-

que extraordinaire, somme toute une dématérialisation qui simule le rajeunissement et le retour définitif de la santé. Mais, qui dit maladie, dit aussi fatigue des réactions générales et surmenage des organes d'élimination. Et, de fait, au cours ou à la suite de pareils jeûnes, les exemples de mort par épuisement des forces vitales ou par défaillance fonctionnelle grave d'un viscère (cœur, rein) ne sont pas exceptionnels.

Il faut savoir aussi que, même dans les cas où le succès semble couronner la cure, le bénéfice disparaît à longue échéance et se solde en définitive par une baisse de la valeur globale de l'individu. En effet, les sujets qui se livrent à ces pratiques de jeûne abusif sont presque toujours des tempéraments bilieux exagérés, des caractères trop enthousiastes, des gens très volontaires, mais qui manquent de jugement et de pondération, des individus partis à la recherche du traitement chimérique qui devra leur permettre la guérison d'une affection en réalité incurable ou la possibilité de vivre désormais d'une existence débordante d'activité, sans suivre des règles minutieuses, sans connaître de frein.

Ayant eu l'occasion d'observer des exemples de ce genre, nous croyons utile de rapporter l'un d'eux. Il s'agissait d'un sujet de 43 ans, menacé de tuberculose vers l'âge de 20 ans, mal orienté d'abord vers les traitements classiques d'empoisonnement suralimentaire et médicamenteux, dont il put se dégager à temps en suivant, à l'étranger, les conseils d'un médecin qui le remit d'aplomb par des soins hygiéniques logiques (bains d'air, de soleil, exercice physique), si bien que le malade, au bout d'un an, était devenu vraiment méconnaissable et avait pris un

aspect athlétique. Mais, son caractère exagéré le portant à dépasser ses capacités de résistance et à rechercher l'excès en tout, il abusa d'exercices violents et, en soulevant un poids trop lourd, il se donna une hernie inguinale. Refusant l'intervention chirurgicale, il erra, pendant des années, à travers l'Europe et l'Amérique à la recherche du traitement chimérique de la hernie et de sa guérison sans opération. La suggestion thérapeutique, la chiropractic, les traitements ostéopathiques, magnétiques, électriques, hydrothérapiques, mentaux, etc., furent ainsi successivement découverts, étudiés et suivis par lui, en pure perte d'ailleurs. On reconnut, entre temps, qu'il avait le foie en mauvais état. Voulant écarter cette menace, il tomba un jour sur le traitement guérit-tout, par le jeûne. Avec un enthousiasme débordant il entreprit plusieurs cures de jeûne prolongé. La première, suivie en Amérique et assez mal combinée, lui laissa les impressions suivantes. Mis brusquement au jeûne absolu, les cinq premiers jours furent pour lui un vrai martyre de souffrance organique ; le 7e jour la fièvre se déclara que l'on combattit par des manœuvres de vibrations sur la colonne vertébrale. Devant sa faiblesse, on lui conseilla de reprendre de la nourriture le dixième jour. Mais, comme il avait lu qu'on devait continuer de jeûner tant que la langue n'était pas devenue nette et tant que les lavements quotidiens ne revenaient pas clairs et inodores, ce qui n'était pas encore son cas, il persista encore trois jours. Il n'en tira aucun bénéfice de guérison réelle, mais il obtint un allègement physique et psychique passager, dont il garda un heureux souvenir. Aussi, à quelques mois de là, au cours d'un séjour en Allemagne, accepta-t-il avec entrain de suivre une nou-

velle cure de jeûne mieux ordonnée et plus longue, sous la direction d'un empirique. Pour éviter les souffrances occasionnées, les premiers jours, par la transition brusque du régime habituel à l'abstinence totale, il fut préparé par trois jours de régime fruitarien composé de 3 repas quotidiens de 500 gr. de fruits aqueux variés. Puis, commença le jeûne avec boissons aqueuses à discrétion, lavements chaque matin, bains d'air, compresses chaudes sur l'abdomen suivies de lavages à l'eau froide, massages légers de tout le corps à l'eau savonneuse et un grand bain chaud, chaque soir. Il se mettait au lit au coucher du soleil et dormait très couvert, avec cruchons chauds, les fenêtres étant grandes ouvertes. Jusqu'au 16e jour, il resta debout chaque jour et mena même une existence trop active qui le fatigua beaucoup. Aussi, le 16e jour, pris d'une crise d'affolement cardiaque avec suffocation, il dut s'aliter. Du 16e au 20e jour, il séjourna au lit sans pouvoir dormir une seule minute. Il n'en ressentait d'ailleurs nullement le besoin et n'éprouvait aucune sensation de fatigue. Les cinq derniers jours, il fut, dit-il, transformé en une vraie machine respiratoire : chaque respiration se faisait très lentement, automatiquement et durait environ deux minutes. Il éprouva, pendant ce temps, l'impression d'être transporté dans un autre monde et d'y entendre des chants religieux, des poésies et des musiques qui tenaient du prodige. Ce qui l'intriguait beaucoup, c'était une sensation de dédoublement. Sa tête lui semblait déplacée vers la gauche et il était obligé de se palper le crâne pour se rendre compte de sa situation réelle sur la ligne médiane. Au 19e jour, on commença à arrêter le jeûne, en supprimant les lavements et en lui donnant à boire 1 cuillerée à

soupe de miel dans un verre d'eau chaude trois fois par jour. N'ayant que ce seul aliment en circulation humorale, il n'éliminait que lui seul. Aussi, son corps embaumait-il le miel ce jour-là et l'eau de son bain parut comme parfumée à l'odeur de miel, après qu'il y eut séjourné. Le lendemain, on ajouta du jus d'orange ; le surlendemain, le miel fut consommé à discrétion. Le 22e jour, on lui fit consommer une cuillerée à soupe de porridge, bouilli deux heures. Il avait perdu le goût de la nourriture et la force de la mâcher. Il mit plus d'une demi-heure à pouvoir mastiquer et avaler cette cuillerée de bouillie. Il s'ensuivit une énorme transpiration et, pour la première fois depuis le 16e jour, un sommeil qui dura trois heures. Ensuite, on ajouta une cuillerée à soupe de riz en bouillie à midi et de la soupe à la pomme de terre, le soir. Les jours suivants, on accrut peu à peu les doses de ces aliments. Jusqu'au 6e jour de la reprise alimentaire, il mangeait avec un profond dégoût et au prix d'efforts terribles. Mais, à partir du 6e jour, l'appétit se mit à renaître et il fut pris d'une faim insatiable. On lui recommanda surtout un régime instinctif. Son naturel étrange et sans mesure l'incita un jour à manger trop de sucre et d'huile. Il faillit mourir de paralysie gastrique. Enfin, sa convalescence continua. Il lui fallut deux grands mois pour se rétablir, reprendre du poids et des forces physiques (le 16e jour, il avait perdu 10 kilos ; il ne fut pas pesé à la fin).

Signalons, en passant, qu'une de ses parentes qui suivit une cure de jeûne identique, en même temps que lui, toléra un jeûne strict de 36 jours et perdit pendant ce temps 18 kilos.

Les bénéfices qu'il retira de cette cure furent : une grande facilité des selles (il était toujours cons-

tipé auparavant), avec désodorisation, qui persista seulement quelques semaines ; une sensation de bien-être vital et une prodigieuse facilité d'effort intellectuel et d'élaboration mentale qui, pendant 6 ans, lui permirent une exagération de travail, très anormale et très épuisante. Par contre, il eut de l'hypersensibilité au froid qui dura longtemps et des selles « acides comme du citron » dont il n'avait pu encore se délivrer depuis 7 ans. Quant à sa faiblesse hépatique, elle est restée identique ; de même sa hernie persiste, est-il utile de le faire remarquer. Mais le pis, c'est qu'à l'heure actuelle, par suite de ces cures de jeûne abusif et d'autres nombreuses cures trop rudes d'air, d'eau, de soleil, suivies dans les intervalles, ce malade est devenu un impotent nerveux. Parlant autrefois avec une facilité rare, brassant aisément des affaires fort compliquées, menant une vie perpétuellement errante, il ne peut à présent que s'exprimer lentement. Il cherche ses mots et souvent ne les trouve pas. Sa mémoire est défaillante. Sa résistance nerveuse est à bout, et, chaque voyage un peu long l'oblige à de fréquents arrêts en cours de route pour remédier à des douleurs de nuque et à des faiblesses qui l'assaillent. Tel est le résultat du gaspillage nerveux effréné et des surmenages organiques que provoquèrent des procédés de cure trop durs et trop déséquilibrants.

Ce malade venait nous demander de lui indiquer un moyen de reprendre des forces, sans avoir à changer son mode d'existence. Nous avons essayé de le détromper, en lui exposant que son état actuel était né de ses exagérations et qu'en ce moment, les coups de frein qu'il ressentait (douleurs de nuque, défaillances multiples) constituaient d'heureuses défenses natu-

relles qui l'empêchaient d'achever la perte de ses énergies vitales, qui sanctionnaient ses erreurs de conduite passée et qui l'obligeaient à s'arrêter pour réfléchir et se réformer.

Nous lui fîmes comprendre que toutes les forces de vie et de guérison sont innées et latentes en chacun de nous et qu'au dehors on ne trouve guère que des forces d'emprunt, car les agents de vie extérieure sont principalement des moyens plus ou moins violents d'excitation et de débit des forces potentielles personnelles. Or, quand on a gaspillé ses énergies nerveuses, par des procédés de surexcitation et d'épuisement, il n'y a qu'un secret pour retrouver des forces disponibles, c'est d'en économiser, en réduisant ses ambitions et en simplifiant sa vie.

Au lieu donc de commettre couramment de grosses fautes de régime et d'hygiène, qui obligent périodiquement à des arrêts gênants et à des procédés de rénovation et de nettoyage épuisants, le plus sage, en pareil cas, c'est de suivre un programme d'alimentation pure et pondérée et des règles de vie sage. Or, ce malade faisait précisément le contraire. Il avait passé sa vie à abuser de ses résistances, et, d'autre part, il avait la hantise de l'insuffisance azotée. Il consommait habituellement quatre œufs par jour, du lait en abondance, du fromage, une grande quantité de fruits oléagineux bouillis, du citron. Aussi ne cessait-il d'être fatigué et acidifié.

Une leçon se dégage de cette observation, c'est que pour se bien porter de corps et d'esprit, on ne saurait avoir recours à des procédés de Jouvence, à des systèmes de cure parcellaires, même naturistes, dont l'influence magique pourrait permettre de donner libre cours à toutes les prodigalités. Il n'y a, en effet,

qu'un moyen logique sur terre d'être dans la norme et d'en bénéficier, c'est de connaître l'ensemble synthétique des lois naturelles et surnaturelles de vie saine, d'être instruit de leur hiérarchie d'application et de les suivre avec constance et pondération. On évite ainsi de se salir les humeurs et de se vieillir prématurément. Et, par là même, on se trouve dispensé des opérations de soi-disant rajeunissement des cures de jeûne excessif, en même temps que préservé de toute atteinte morbide grave.

Le jeûne du matin

En général, le petit déjeuner doit être composé d'aliments légers et peu copieux, si l'on ne veut pas se fatiguer l'estomac et s'épuiser dès le matin (1). Le lait, pris en trop grande quantité, est, entre autres, une mauvaise habitude, parce que c'est un aliment lourd, qui convient presque uniquement aux enfants, comme le veut l'ordre naturel. Même pour les sujets nerveux, nerveux-lymphatiques et nerveux-bilieux qui supportent mal le jeûne du matin, l'obligation de la sobriété, au petit déjeuner, est nécessaire. Voici quelques faits relatés par deux de nos amis qui viennent à l'appui de ces enseignements.

Mon cher Maître,

Permettez-moi de vous relater une expérience personnelle qui montre bien l'influence d'un repas sur nos ressources en énergie.

J'habitais alors, comme maintenant, à Bo.-St-L., sur la hauteur, et j'allais tous les matins en bicyclette à l'hospice de Br., situé dans la plaine. D'ordinaire, en rentrant chez moi vers midi, je remontais aisément en bicyclette la côte assez raide qui conduit de Br. à Bo-St-L.

En temps normal, je prends au petit déjeuner un peu de thé léger ou de chocolat très clair à l'eau, sans lait, et un petit morceau de pain rassis. L'idée me vint, un hiver, d'ajouter à ce repas de huit heures une assiettée de porridge au lait. Dès lors il me devint tout à fait *impossible*, en rentrant chez moi, à midi, de gravir la côte sans mettre pied

(1) Pour la composition normale du petit déjeuner, qui peut comporter de nombreuses variations, consulter le livre : P. Carton. — *Les Clefs du diagnostic de l'individualité*, p. 69.

à terre. J'étais essoufflé, mon cœur battait précipitamment, et mes jambes étaient comme lourdes et molles. Aussitôt que j'eus compris la cause de cette faiblesse, je cessais de prendre la bouillie de flocons d'avoine, et je pus désormais remonter chez moi en pédalant allègrement.

Une autre expérience personnelle m'a démontré qu'il ne faut pas vouloir conseiller uniformément le jeûne matinal à tous les tempéraments. L'été de 1920, ayant un gros surmenage de clientèle, avec beaucoup de visites à faire dans la matinée, je trouvais néanmoins le temps et la force de faire une séance de culture physique au soleil vers onze heures. Afin d'obtenir un meilleur rendement énergétique, je voulus essayer de supprimer entièrement mon repas de 8 heures. Pendant 3 jours tout marcha à souhait : mon travail me semblait moins dur, mon corps et mon esprit plus alertes, les exercices physiques plus faciles. Mais les jours suivants ce fut moins brillant : J'étais pris vers onze heures d'une fatigue invincible, avec besoin de sommeil, et je dus renoncer à toute gymnastique pour rester étendu jusqu'au repas de midi. Le retour au petit déjeuner habituel : boisson aqueuse un peu excitante et sucrée, quignon de pain rassis, fit cesser subitement et pour toujours ces ennuis. »

Le jeûne du matin n'est bien toléré que par périodes plus ou moins longues. Il est encore plus indiqué en hiver, qui est la saison de repos. Il convient surtout aux individus gros mangeurs et aux tempéraments bilieux, sanguins ou encore équilibrés. Ceux qui suivent des régimes trop forts ou impurs y trouvent un correctif expiatoire et préservateur.

Un autre correspondant, que sa profession obligeait à de constants déplacements et qui contrebalançait le mauvais régime d'hôtel par du jeûne matinal, nous écrivait à ce sujet, au retour de vacances à la campagne.

« Ce que vous dites dans votre traité, au sujet du jeûne du matin est très juste et très utile. Ainsi, je me pri-

vais, sans en connaître les bons motifs, du petit déjeuner depuis 10 à 11 ans, quand, en voyage, je m'étais aperçu que le café au lait avec beurre me donnait des angoisses, renvois, vertiges à me tenir au mur, vers les dix heures du matin. Alors j'ai eu l'idée de supprimer le petit déjeuner et de boire de l'eau à la place. Le résultat fut merveilleux comme vous l'écrivez. Ensuite tout passait, dans mes deux repas d'hôtel, trop souvent vicieux ou surabondants. *C'est vraiment le meilleur des jeûnes* ! Et comme on est bien, comme on est dégagé, comme on a l'esprit libre ! C'est alors que l'on peut faire du bon travail ! »

« Je me suis très bien trouvé aussi de m'être mis par périodes au chocolat à l'eau, comme vous l'écrivez également, car je l'aime bien. Mais autrefois, quand je le prenais au lait j'étais toujours alourdi et congestionné. Pris à l'eau comme vous l'indiquez, il passe bien et ne remonte pas. Je n'ai plus de renvois ni d'aigreurs comme avec le café au lait que souvent je n'avais pas digéré à midi. »

« Quant aux paysans, au milieu desquels je viens de séjourner, il faudra, je crois, changer d'opinion sur eux au sujet de la nourriture. Elle n'est plus paysanne du tout, car ils sont devenus presque aussi mal orientés que les gens des villes, depuis qu'ils ont plus de bien-être. Ils ne se contentent plus de manger le lard de leur porc dans la soupe ; tous les jours il leur faut de la viande à présent. Dans les coins les plus retirés, des bouchers passent maintenant deux ou trois fois par semaine et les jours de marché, dans les villes, les pâtisseries sont dévalisées ! Et le vin ? c'est navrant de les voir en absorber des litres par jour dans chaque famille ! Aussi, sont-ils presque tous malades ou se plaignent-ils sans cesse que quelque chose ne va pas. »

La fin de la lettre de notre correspondant exprime une vérité banale et pourtant pas assez répandue : la richesse est trop souvent un fléau destructeur de la santé et du bonheur, par les incartades de régime qu'elle favorise et les habitudes de luxe qu'elle fait contracter.

Un cas de longue persévérance dans le jeûne et l'abstinence

En janvier 1918, nous recevions la lettre suivante :

« Docteur, j'ai le plaisir de vous faire savoir que votre livre « La Tuberculose par arthritisme » m'a sauvé, non de la tuberculose, mais de graves désordres nerveux dont j'ignorais la cause. Me voilà devenu céréalien et jeûneur : céréalien, au point de vivre uniquement ou presque, de froment cuit ; jeûneur, au point de faire un seul repas en 24 h. A ce régime j'ai engraissé, je travaille 18 ou 19 heures par jour et je ne me suis jamais senti si bien. La reconnaissance que je vous ai vouée est très grande. »

Intrigué par le régime que nous annonçait notre correspondant, prêtre, curé de campagne, nous lui avions demandé de bien vouloir nous préciser les menus et le genre de vie qu'il avait adoptés. Très aimablement, il nous a envoyé la curieuse et instructive observation qui suit :

« La reconnaissance que je vous ai vouée, Docteur, et que je disais qui était très grande, serait, en vérité, fort petite, si je me refusais « à satisfaire votre curiosité » en ce qui concerne mes habitudes alimentaires. »

« J'ai été élevé dans les pires erreurs d'hygiène. J'y ai perdu, à peu près, les quarante premières années de ma vie, toutes mes dents, mes cheveux, et la moitié de mon audition. A trente ans, les douleurs articulaires commençaient.

Un hasard de lecture me révéla le végétarisme, auquel je me mis petit à petit, et qui me soulagea. Je le suivis plus exactement de 1911 à 1914, mais en visant aux formules de concentration. Sans être bien, je n'étais pas mal... pour moi. »

« A ce moment je reçus un pensionnaire âgé de 12 ans, d'une méchanceté extraordinaire. Je le nourris selon l'usage, et, abandonnant mon régime, je mangeai comme lui. L'enfant se dérangeait de plus en plus ; à tel point qu'après deux années de séjour à la campagne, on pensait l'enfermer dans une maison de santé. Moi, j'étais devenu très malade : des intestins, du cerveau, des yeux. »

« Un ami, que vos principes avaient sauvé de l'appendicite menaçante et d'autres maux, me communiqua votre livre « La Tuberculose par arthritisme ». Ce fut une révélation. Nous étions alors en septembre 1916. Je reconnus en même temps que l'état de mon petit élève, comme le mien, devait tenir aux mêmes causes. »

« Nous nous sommes soignés ensemble, ensemble nous avons guéri. J'ai gardé l'enfant jusqu'en octobre 1917 afin de remettre en train ses études interrompues et son éducation sacrifiée, afin aussi d'expérimenter ses répugnances alimentaires. Il était transformé. Rentré au collège, il s'y comporta très bien. Aux alentours du premier de l'an, il a eu une rechute. Sa mère m'écrivait : « J'attribue l'accident à plusieurs repas de famille où il a mangé de la viande et, spécialement, du foie gras. » Elle le remit aux restrictions nécessaires ; et l'enfant est revenu à l'état normal. »

« En ce qui me concerne, les malaises disparaissent les uns après les autres : les derniers venus s'en vont les premiers : vue, mémoire, lucidité, etc. »

« M'étant convaincu de la valeur du régime hypoconcentré, je me suis laissé aller à mes goûts de pénitence ; et, dépassant les restrictions qui m'étaient nécessaires, craignant un peu de m'engager dans des privations qui me seraient nuisibles je constate, au contraire, que j'institue un régime qui m'est très profitable. »

« En septembre 1916, je supprimai radicalement et brus-

quement — après 2 années d'intoxication — : viande, poisson, vin, cidre, œufs, chocolat. Et je fis les trois repas, selon vos indications. »

« En avril-mai 1917, je commençai de faire le repas principal le soir, après la journée finie. J'y gagnai de m'endormir tout de suite et de m'éveiller beaucoup plus tôt. Le matin je ne prenais plus qu'une tasse de malt sans pain, ni sucre ; à midi, je prenais très peu. »

« En septembre 1917, je supprimai le malt du matin. »

« En octobre, je supprimai le repas de midi. »

« Je prends donc mon repas le soir : vers 8 h. 1/2. J'y mange à ma faim. Passez-moi le mot : j'y fais mon plein. Et cela me demande une bonne heure. Tout de suite je me couche. Et tout de suite je dors. Si le repas est bien composé le sommeil est parfait. Je m'éveille parfaitement dispos, vers 3 h., parfois avant. Et tout de suite je me mets à ma table. J'écris. A 6 h. je vais à l'église. J'y reste une heure à genoux avant la sainte messe. Je reviens chez moi vers 8 h. Je travaille de mes bras, au jardin ou au bûcher, pendant 1/2 ou 3/4 d'h. et je reprends ma plume et mes livres jusqu'à midi. »

« A midi, je prépare mon repas, qui cuira jusqu'au soir. Et je travaille, de travail manuel, jusqu'à 4 h. ou 5 h., quelquefois plus tard. Je me remets ensuite à mon bureau. Et lorsqu'à 7 h. je vais à l'église, chanter et prêcher, je suis parfaitement dispos. »

« La faim commence à se faire sentir vers 5 h. ; mais sans douleur, sans défaillance. C'est l'appétit. »

« Qu'est-ce que je mange ? »

« Après divers essais, voici à quoi je suis arrivé : Une livre — largement pesée — de froment, soigneusement purifié des graines étrangères, broyé enfin au concasseur, et cuit à l'eau avec un tout petit peu de sel. Cela forme une sorte de panade épaisse. Je mets cuire vers midi (dans un « sans feu »), pour consommer le soir. Voilà le fond. »

« Les jours de fête, ou par gourmandise, j'ajoute un peu de beurre, ou quelques légumes. Mais je n'ai point à m'en

louer. Le sommeil est alors plus prolongé ; et le lendemain j'ai faim, d'une fausse faim. Si, par exemple, au lieu d'eau j'emploie du bouillon de légumes concentré, dès le réveil j'ai faim ! Et l'estomac n'aura pourtant fini de se vider que le soir vers 5 h. ou 6 h. A cette heure-là un arrière-goût que je ne sais exprimer, m'avertit que l'estomac rejette ses dernières vases. »

« En somme, j'arrive à cette constatation, — du moins provisoirement — que le régime de la plus grande force physique et intellectuelle et de la plus profonde paix morale est le pain et l'eau : le régime de St Antoine. J'appelle pain cette bouillie de grains de froment longuement cuits et consommés entiers. »

« Est-ce fade ? »

« Assaisonné de jeûne cela flatte encore la gourmandise ! Car le goût, à ce régime, discerne dans les saveurs, que l'on croit être nulles, des subtilités délicieuses ! Peu importe ! »

« Il m'arrive très rarement de m'écarter de cette hygiène, lorsque je dîne chez un confrère. Un repas de viande ne produit guère que la faim. Il n'influe presque pas sur le repas du soir, que je prends, à peu près, tel que je l'aurais pris sans cela. »

« Les selles, totalement inodores, sont faciles et régulières ; les reins fonctionnent deux ou trois fois, même quatre avant midi et une fois, au plus, dans la soirée : urines incolores... Je cours mieux que les gamins du catéchisme, c'est-à-dire trois ou quatre fois plus longtemps... J'ai passé les grands froids, à peu près sans feu, et sans le plus léger rhume ; sur mes écorchures je ne mets plus rien et elles sèchent en un rien de temps... (J'aurai 40 ans le mois prochain). Il m'arrive parfois de passer une journée en ville. Je suis alors debout, à pied ou à bicyclette, depuis 6 h. du matin jusqu'à 6 ou 7 h. du soir. Je reviens chez moi, en appétit, mais non en défaillance, et j'attends très facilement 8 h. 1/2 pour manger. »

« Je ne bois jamais, même par les plus fortes chaleurs, même après avoir sué abondamment. Je n'ai jamais soif. »

« Je m'étais pesé — chez un pharmacien — en mai 1917 ; et de nouveau en octobre. Il y avait augmentation de près de 8 livres ! — Je me pèserai de nouveau au printemps... En tout cas, mes amis, — qui ignorent mes jeûnes — me félicitent de ma belle apparence. S'ils savaient la vie que je mène ! »

« Ce dernier mot dit assez, Docteur, que je confie ces détails à votre discrétion. Si vous croyez utile de les communiquer, je ne m'y oppose pas : mais vous tairez mon nom. Indiquez seulement pour l'honneur du clergé : un prêtre, curé de campagne. »

P. S. « J'ai eu une colonie de vacances — à peu près végétarienne —. Je m'en suis très bien trouvé *à tous les égards*. Jamais je n'avais obtenu de si bons résultats physiques *et moraux*.

Signalons que la suppression brusque des aliments animaux, annoncée par notre correspondant n'a pas été absolument définitive, puisque de temps à autre il accepte un repas de viande chez des amis. Cette particularité explique que la transition ait pu être opérée sans ennuis majeurs.

Trois ans plus tard, nous est parvenue une nouvelle lettre :

« Docteur, doutiez-vous que je fusse encore vivant ? Voilà trois ans que nous étions en correspondance. »

« Les jeûneurs vivent vieux. Je persiste. Je vis. Je travaille. »

« Mes observances ne ressortissent pas à l'hygiène. Elles sont proprement religieuses. Mais elles intéressent un hygiéniste... Je continue donc d'user de la nourriture *dite quadragésimale, ou végétalienne. Je n'exclus point l'huile, ni les haricots*. L'expérience au cours de laquelle je vous avais écrit n'a pas réussi pleinement : *le froment seul*, celui du moins que j'avais là, *produisait une activité médiocre qui allait se dégradant*. L'azote manquait. Peut-être le froment

d'Egypte est-il de composition différente. Peut-être les Egyptiens mettaient-ils un peu de leurs fameuses lentilles et fèves sous la pierre de meule ? Et puis St Antoine s'électrisait dans un rayonnement solaire qui nous manque tout à fait. A part cela, donc, je *continue de manger une fois le jour seulement, le soir.* Le dimanche, selon l'esprit de l'Eglise, je romps le jeûne en prenant une parcelle de nourriture... »

Effectivement, le régime céréalien strict que suivait notre jeûneur ne pouvait durer indéfiniment, car il lui manquait certains éléments nutritifs (minéraux de légumes verts cuits, vitamines des salades et des fruits, gamme d'excitation suffisante, etc.) qui sont indispensables pour composer une alimentation synthétique et harmonique.

Comme le pain seul était annoncé dans ses derniers menus, nous lui avons demandé de nous les préciser avec plus de détails et voici la réponse qui nous est parvenue :

« Docteur, quatre années ont déjà passé depuis le commencement de mon grand jeûne. J'y persévère, ne prenant de nourriture qu'une fois, le soir, après tous les travaux finis. »

« Pendant les six premiers mois j'ai vécu de froment uniquement. Le résultat ne me satisfaisait qu'à demi. A ce moment le froment disparut du commerce. De nouveau, il y rentre. Je vais faire quelques expériences, dont je pourrai vous communiquer le résultat. »

« Au pain de nos boulangers, surtout depuis qu'il est devenu plus blanc, j'ai dû ajouter toutes sortes de choses ; mais en me privant toujours de viande, poisson, œufs, lait, fromage. »

« Je mange à ma faim. Plus d'une livre de pain, et une mesure (un peu forte) d'une ou deux autres denrées. »

« Je ne bois pas ou je bois de l'eau. »

« Je fais des extras, au moins une fois par mois, en

réunion, avec des amis. Je mange alors comme tout le monde, excepté que je ne prends pas d'alcool, que l'on peut toujours refuser sans offenser personne. — Le principal effet de ces repas est de m'affamer et de m'altérer. »

« La moyenne de mes nuits (très peu variables d'un jour à l'autre, mais davantage d'une saison à l'autre) est d'un peu moins de six heures. Eveillé, je ne connais pas le repos. Ordinairement, j'emploie quatre ou cinq heures aux travaux du jardin et du rucher, le reste aux travaux de l'esprit. »

« Mais parfois les proportions sont renversées ; ou, même, le soir me trouve debout, ou à bicyclette, sans que je me sois assis une heure. A pied, je suis infatigable. Et, d'une manière générale, j'éreinte mes compagnons de travail, qui me lâchent très vite. »

« J'ai passé ces quatre hivers sans me chauffer, et j'ai toujours gardé ma fenêtre grande ouverte, la nuit. Cet hiver, je sentirai un peu plus le feu, car j'ai de la cire à fondre. »

« Bref, en me comparant moi-même à moi-même, gringalet qui ne pouvait pas faire le quart de ce que faisait tout le monde, je constate que mes forces ont décuplé, en quantité et en qualité. Comme anicroches, quelques rhumes de cerveau, et de fausses engelures — qui disparaissent comme par enchantement, rien qu'à prendre un verre de vin. »

« Quelques observations : La pomme de terre n'est pas un aliment de grand jeûne. L'huile, précieuse en temps froid (3 à 4 cuillerées) passe très facilement coupée d'un acide : vinaigre, tomate, citron, miel. Avec les pommes de terre, elle est particulièrement indigeste. »

« La viande affame. Le jeûne au régime de la viande s'accompagne de défaillances graves de l'estomac et du cerveau. »

« De tous les aliments, le pain complet tient le mieux au ventre. »

Notre correspondant, faisons-le remarquer, n'arrive à tolérer sans défaillances organiques son jeûne persévérant (1 seul repas quotidien, le soir depuis

4 ans) avec abstinence habituelle de viande, poisson, œuf, lait, fromage, que grâce aux écarts assez espacés qu'il commet en mangeant de temps en temps comme tout le monde, ce qui suffit à opérer en lui la recharge des matériaux alimentaires indispensables ou rares que son régime céréalien pur ou à peine mitigé ne peut lui fournir. Il est certain que la petite misère (pseudo-engelures) dont il se plaint et dont souffrent si souvent les sujets végétariens soumis à des régimes trop azotés (céréales entières, pain complet, légumes secs) ou pas assez vitalisés (sans salade, verte ni blé cru) ne se serait pas produite, si son régime avait été un peu moins étroit, tout en restant tout à fait pur, sans les écarts de nourriture carnée ou de boisson fermentée qu'il commettait par respect des préjugés d'autrui et aussi par incitation instinctive, inconsciente, c'est-à-dire par défense naturelle.

En tout cas, son régime de jeûne végétalien, si prolongé, est particulièrement démonstratif de la puissante économie des forces physiques, vitales et nerveuses qu'il détermine et de l'action spiritualisante qu'il crée.

Il apporte également la preuve irréfutable des bienfaits du régime végétarien. Les préjugés de la nourriture carnée et richement calorifique ne peuvent résister en présence de cas aussi démonstratifs, qui ne sont pas si exceptionnels qu'on pourrait le croire. Enfin, il est puissamment instructif de constater que les moyens de garder ou de retrouver la vraie santé du corps coïncident exactement avec ceux qui favorisent la vraie santé de l'esprit et qui conduisent à la vie sanctifiante.

En 1935, ce prêtre persévérait dans ces mêmes pratiques de jeûne et d'abstinence et il continuait à être en excellent état de santé.

Le régime du Père de Foucauld

Le Père de Foucauld naquit à Strasbourg en 1858. Orphelin de bonne heure, il fut élevé par son grand-père, qui le traita en enfant gâté. Il fit ses études au lycée de Nancy, choisit la carrière militaire et fut admis à l'Ecole de Saint-Cyr. Il se fit remarquer d'abord par son originalité, son scepticisme, sa sensualité et sa prodigalité. Envoyé en Algérie, plutôt que d'accepter de suivre la vie plus exemplaire qu'on exigeait de lui, il se fit mettre en non-activité. Mais, au moment de la campagne contre Bou-Amama, il reprit du service et adopta dès lors une meilleure ligne de conduite et se montra chef modèle. Ensuite, il se fit explorateur et traversa le Maroc, d'un bout à l'autre, en 1883, déguisé en israélite. C'est là que ses qualités maîtresses d'abnégation, d'endurance physique et de force morale commencèrent à s'épanouir. Il revint en France, mûri, inquiet, frappé de l'esprit foncièrement religieux des populations musulmanes, cherchant à se procurer la paix intérieure. Un jour, l'illumination se fit en lui. Il comprit les splendeurs de l'Evangile et il se convertit. Après avoir fait un voyage en Palestine, il se fit Trappiste en 1890. Il vécut d'abord à la Trappe de Notre-Dame-des-Neiges, en France, puis à celle de Notre-Dame du Sacré-Cœur, en Syrie. Sa volonté ardente, son désir farouche de servir, son besoin profond d'humilité le

firent sortir de l'Ordre, pour se vouer à un apostolat plus actif, à une solitude et à un renoncement encore plus complets. Après divers changements de résidence et diverses tentatives, il fut ordonné prêtre et se fit missionnaire. Il retourna en Afrique au milieu des populations musulmanes dans le double but d'y jeter les premiers fondements de l'évangélisation et en même temps d'y faire aimer la France. Fixé d'abord à Beni-Abbès dans un ermitage qu'il créa, il s'enfonça ensuite en plein Sahara et vécut absolument isolé au milieu des populations sauvages, à Tamanrasset sur les hauts plateaux du Hoggar, ne gardant contact avec la vie civilisée qu'à de rares intervalles. C'est là qu'il périt, assassiné le 1er décembre 1916 par une bande de pillards, Touareg dissidents, travaillés par la propagande antifrançaise des Empires Centraux, pendant la grande guerre.

Son rôle moralisateur et civilisateur fut de première importance. Il avait réussi à apprivoiser les farouches tribus touareg du Hoggar, à les rendre plus sédentaires, à diminuer leur amoralité et leur paresse. L'influence du « marabout chrétien » était considérable. Les indigènes venus de fort loin, ne cessaient d'avoir recours à ses charités inépuisables, à ses conseils chrétiens, à son jugement parfait. Sa vie exemplaire de bonté sans bornes et de renoncement absolu en faisait le flambeau vivant de la vérité chrétienne.

Il énonça les principes qui doivent guider les missionnaires de la civilisation chrétienne et française avec une précision et une clairvoyance inégalables : éviter de mettre au contact des populations, des laïcs « exploiteurs injustes, tyranniques, donnant l'exemple du vice » qui accentuent la haine des mu-

sulmans pour les « roumis ». « Acquérir leur estime par une vie exemplaire et sainte, ensuite obtenir leur amitié par la bonté, la patience, les petits services de toute sorte qu'on peut rendre à tous, petites aumônes, remèdes, hospitalité... Tâcher d'avoir avec eux le plus de relations possibles ;... mais être discret, réservé ; sans empressement excessif, de manière à les attirer à soi plutôt que d'aller chez eux... Avoir grand soin de ne pas aller trop vite dans les choses, un peu nouvelles pour eux, qu'on leur dit. Tâcher de se faire questionner, et de les amener à parler les premiers de ce dont on veut les entretenir... Eviter les discussions théologiques, présentement ; il y entrerait plus de curiosité que de bonne volonté ; répondre brièvement, sans accepter la discussion ; rester dans la théologie naturelle, et ne pas, sans motifs particuliers, exposer les dogmes chrétiens. L'heure actuelle, dans la majorité des cas, est celle du précepte : *ne jetez pas vos perles aux pourceaux* (1). »

Au point de vue médical naturiste il est intéressant de faire ressortir le genre de régime alimentaire que suivait le Père de Foucauld, dans ces régions lointaines, sans commodités, ni ravitaillement. Son extraordinaire simplicité et sa grande sévérité étonneront seulement les personnes encore imbues du préjugé de la nourriture riche en viande et soi-disant fortifiante. Ceux qui savent combien les régimes d'extrême sobriété et de parfaite pureté donnent de l'endurance physique, favorisent la maîtrise des passions, grandissent le caractère et élèvent l'esprit ne

(1) Ces citations sont extraites du livre de René Bazin : *Charles de Foucauld, explorateur au Maroc, ermite au Sahara*, p. 294 ; Plon-Nourrit, édit.

seront pas surpris des restrictions que s'imposait le Père de Foucauld dans un but de mortification, de sacrifice, de charité et aussi de domination de lui-même.

A Beni-Abbès d'abord, il avait engagé 2 harratins (métis d'arabes et de nègres) pour l'aider au jardin. « Il aurait voulu les retenir et les nourrir à l'ermitage. Les noirs ne demandaient pas mieux. Ils n'étaient sûrement pas habitués à une cuisine délicate, ni même à manger à leur faim. Mais quand ils eurent partagé le repas du Père de Foucauld, plusieurs jours de suite, ils déclarèrent qu'ils pourraient mourir à ce régime-là, mais non pas vivre, car le marabout déjeunait d'un morceau de pain d'orge trempé dans une décoction d'une plante saharienne, qu'on appelle innocemment « le thé du désert », et le soir, il dînait d'un bol du même thé, auquel il ajoutait un peu de lait condensé. Les harratins restèrent jardiniers externes » (page 209).

A un moment donné, il avait dépensé toutes ses réserves, pour racheter des esclaves. Il s'était même endetté et refusait toute avance d'argent. Alors, il trouvait moyen d'économiser encore sur son régime. Il écrivait en janvier 1902, sur son carnet : « Je pourrais avoir une petite somme en acceptant des honoraires de messe. Le bon Père abbé de Notre-Dame-des-Neiges m'en a offert, et si je n'ai aucun moyen de vivre et de payer mes dettes, je l'emploierai ; mais tant qu'il existe une lueur d'espoir de pouvoir m'en passer, je m'en passerai, parce que je crois cela *beaucoup plus parfait* : je vis de pain et d'eau, cela me coûte 7 francs par mois... » (page 217)

Ces privations, vraiment trop exagérées, altérè-

rent un moment sa santé. On dut intervenir en mai 1902 pour qu'il ajoutât quelque chose au pain et à l'eau. « Oublieux de lui-même, Frère Charles l'était à un point qui inquiétait parfois ses amis. Il avait la fièvre, des rhumatismes, une grande fatigue générale. Quelques officiers avaient dû écrire, à ce sujet, à la famille. Une des parentes de Frère Charles, trouvant que le régime du pain et de la tisane ne pouvait suffire à un homme encore jeune, avait demandé au missionnaire d'accepter une petite somme, chaque mois, à condition que cet argent fût employé à acheter quelque supplément de nourriture. Il lui répond : « J'accepte les 10 francs. Et pour que vous connaissiez le menu, je vous dirai que j'ajouterai au pain, des dattes, fruit très bon et très nourrissant » (page 227).

Quand il se fut établi au Hoggar, à Tamanrasset, au milieu des Touareg, il faillit avoir un compagnon, un jeune breton, Frère Michel, qui avait été chez les Pères Blancs pendant trois années et qui, enthousiasmé par les récits qu'on lui faisait de la vie du Père de Foucauld, voulut se joindre à lui et se rendit à Beni-Abbès où le Père était de passage. Du récit que Frère Michel fit de son séjour auprès du Père de Foucauld, extrayons le passage suivant qui concerne son régime habituel : « Je m'occupais, soit à moudre du blé entre deux pierres, comme les gens du pays, soit à écraser, avec un pilon, des dattes dans un mortier, soit à cuire des galettes sous la cendre, soit à préparer la cuisine. A 11 heures avait lieu le repas ; nous nous asseyions sur nos nattes, autour de la casserole, posée à terre, sortant du feu, le Père, notre domestique nègre et moi, et nous mangions dans le plus grand silence, pêchant au plat à l'aide

d'une cuillère, buvant de l'eau au même pichet. Le menu était peu varié : il se composait tantôt d'un plat de riz apprêté avec de l'eau et par extraordinaire avec du lait condensé, mélangé parfois de carottes et de navets qui poussent dans les sables du désert, tantôt d'une sorte de marmelade d'un goût assez agréable, faite avec de la farine de blé, des dattes écrasées et de l'eau » (page 335).

Le menu du repas pris à 6 heures du soir était identique. Il ne restait jamais plus de vingt minutes à table. Quand il se déplaçait, il couchait à la belle étoile, roulé dans une couverture et ses repas étaient les mêmes qu'à l'ermitage, sauf qu'il ajoutait une tasse de café.

« Un jour, le Père invita quelques officiers à sa table en plaisantant ; ceux-ci acceptèrent la gageure ; mais, pendant tout le repas, ils parurent fort gênés, mangèrent avec une extrême répugnance, et furent vite rassasiés : ils n'eurent pas envie, je présume, de recevoir une seconde invitation à pareil festin » (page 337).

En voyage, malgré ce régime si restreint, il faisait les étapes à pied. Une seule fois le Frère Michel le vit consentir à monter à cheval, parce qu'il était trop épuisé. Jamais il ne buvait de vin, ni d'alcool. C'était pour lui une règle inflexible. Il ne touchait à de la viande que très rarement et quand il ne pouvait faire autrement. Il ne faisait que deux courts repas par jour et ne prenait rien le matin.

Il fallait avoir l'énergie indomptable, l'esprit de renoncement ancré profondément pour supporter à la fois une telle sobriété et une existence aussi fatigante. Aussi, Frère Michel qui manquait d'entraînement ne put-il se plier longtemps à des pratiques

aussi rudes. Après trois mois de cette vie de nomade et de ce régime d'extrême sobriété, il tomba sérieusement malade. Il dut s'arrêter à In-Salah, renoncer à aller chez les Touareg et retourner à Alger.

Le Père de Foucauld revint seul à Tamanrasset et il y passa d'abord deux années « absolument seul au milieu des sauvages tribus des Touareg, qu'il était parvenu à apprivoiser et auxquelles il faisait le plus grand bien par l'exemple de sa vie d'extrême pauvreté non moins que d'inépuisable charité et de continuelle prière » (page 352). A cette époque, il faillit de nouveau succomber à la trop grande sévérité de son régime. Il était arrivé à la limite de tolérance des privations et des surmenages. Sa résistance jusqu'alors invincible commençait à faiblir. Il écrivait confidentiellement au Père Guérin qu'il avait de la « fatigue générale, perte complète de l'appétit, puis, je ne sais quoi à la poitrine, ou plutôt au cœur qui le rendait tellement haletant, au plus petit mouvement, que c'était à croire la fin proche. » Il était obligé de garder l'immobilité absolue. Pour le nourrir, ses amis les Touareg vont traire toutes les chèvres qui ont un peu de lait, et apportent ce lait à la cabane du marabout chrétien » (page 353).

Ses supérieurs et son ancien camarade de Saint-Cyr, le colonel Laperrine intervinrent alors et obtinrent qu'il se relâchât de ses duretés pour lui-même. Le 11 février 1908, le colonel Laperrine renseigne le Père Guérin en ces termes : « Je reçois une longue lettre de de Foucauld. Il se sent fatigué. Cette lettre m'ennuie beaucoup parce que, pour qu'il s'avoue fatigué, et qu'il me demande du lait concentré, il faut qu'il soit réellement malade... Je ferai le crochet de l'Ahaggar, ou y enverrai le docteur, si son état s'ag-

grave. Il aura voulu forcer la pénitence et le jeûne, mais les forces ont des limites. Je vais lui dire des sottises et m'autoriser de vous pour lui dire que la pénitence allant au suicide progressif n'est pas admise » (page 355).

Cette alerte n'eut pas de suite. Le Père de Foucauld en était arrivé à ne plus se nourrir que d'orge bouillie. Grâce à l'envoi de lait condensé et de quelques douceurs et grâce aussi à du repos relatif, il se rétablit peu à peu. Il put rester à son poste et continuer sa mission apostolique et civilisatrice. Il reprit ensuite un régime un peu plus large, mais d'une sévérité encore déconcertante.

Au cours d'une tournée dans le Hoggar, le docteur Hérisson, médecin-major attaché au poste de Motylinsky eut l'occasion de voir le Père de Foucauld. Ses impressions sur le saint ermite et sur le régime qu'il suivait valent d'être rapportées : « Je vis un homme d'apparence chétive au premier aspect, d'une cinquantaine d'années, simple, modeste. Malgré son habit, rappelant celui des Pères Blancs que j'avais vus à Ouargla, rien de monastique dans le geste, dans l'attitude. Rien de militaire non plus. Sous une très grande affabilité, simplicité, humilité de cœur, la courtoisie, la finesse, la délicatesse de l'homme du monde. Bien qu'il parût mal vêtu, sans aucun souci d'élégance, et qu'il fût d'un abord très facile pour tous, ouvriers français, brigadiers indigènes, la vivacité de son regard, sa profondeur, la hauteur de son front, l'expression de son intelligence en faisaient « quelqu'un. »

Puis le docteur raconte la façon dont le Père composait ses repas et cuisinait. Chaque matin il donnait à son nègre la valeur d'une écuellée de blé et une poi-

gnée de dattes. Le nègre passait le grain au moulin de pierre qui le concassait grossièrement. Et avec ce grain cassé il composait une galette sans levain qu'on cuisait sous la cendre. D'autre part, les dattes « pleines de sable et de poils de chèvre » étaient mises à bouillir dans une casserole en fer. « Le jour où il m'invita à déjeuner, dit le Dr Hérisson, il me prévint que le menu serait détestable. J'acceptai par politesse et par curiosité, mais je ne recommençai plus. » (page 382)

Le père de Foucauld, après avoir mis le couvert, c'est-à-dire 2 assiettes et 2 cuillers lui dit : « Avez-vous jamais mangé de khéfis ? — Non. — C'est ma nourriture habituelle. Je ne sais pas si vous trouverez cela bon, mais je ne puis rien vous offrir d'autre... Le khéfis est une nourriture qui me paraît complète, qui est facile à préparer et convient à mes pauvres dents. Voici la recette du khéfis. On prend la galette de blé, on la rompt en petits morceaux, toute fumante dans l'assiette en fer battu. On retire les noyaux des dattes, on verse la compote de dattes sur les morceaux de galette. Puis, prenant du vieux beurre arabe liquide, on en répand sur la galette et les dattes. Il faut maintenant saisir tout cela à pleine main, le triturer, l'écraser, en faire une sorte de mastic. Le goût en est fade, sucré, mais pas mauvais. Un gobelet d'eau et une tasse de café complètent le repas. « Ce soir, nous aurons un couscous sans viande, mon dîner habituel, cela vous plaira davantage. » Cela ne valait pas grand'chose.

Somme toute, on voit que le régime du Père de Foucauld était presque végétalien, puisque le lait de chèvre ou le vieux beurre arabe ou le lait condensé étaient les seuls aliments d'origine animale qui parais-

saient d'une façon courante dans ses menus. La base était constituée par des céréales (orge et blé surtout), des fruits (dattes) et irrégulièrement par un peu de café. Les troubles de santé qu'il eut parfois à surmonter furent probablement des troubles de carence, quand il lui arrivait de supprimer même le lait et les fruits et de ne manger que des choses bouillies, c'est-à-dire par trop dévitalisées. Son régime prouve, en tout cas, que dans ces solitudes désertiques, on peut arriver à se bien porter en se nourrissant de produits strictement locaux : céréales, lait et dattes. Savoir se plier à l'alimentation normale et en partie crue des pays où l'on voyage est, en effet, une des conditions principales de la santé. Et si tant d'Européens tombent malades aux Colonies, c'est parce qu'ils boivent de l'alcool, parce qu'ils se nourrissent surtout d'aliments de conserve et parce qu'ils dédaignent trop le régime simplifié et naturel de l'indigène.

Notes de diététique clinique

Tant qu'il y a de la fièvre : du lait ! Telle est la phrase répétée au lit des malades en état fébrile aigu, qu'il s'agisse de grippe, de pneumonie, d'angine, de fièvre typhoïde, etc. Que penser de cet enseignement de la médecine officielle ?

D'abord, dans la plupart des affections aiguës, le régime lacté absolu constitue déjà un mauvais moyen d'alimentation et un procédé de diète défectueux. Il vaut mieux, certes, que le régime à prédominance de viandes, poissons, légumes secs et boissons fermentées, suivi par la plupart des gens, avant qu'ils tombent malades, mais il a l'inconvénient d'empâter la bouche, de salir la langue, de fatiguer l'estomac, de constiper, au total d'intoxiquer un malade qui a besoin d'être purifié énergiquement et préservé avec soin de toute cause supplémentaire d'intoxication. Le traitement naturiste des états aigus, qui comprend d'abord un régime liquide composé d'eau simple, de bouillon de légumes très léger, de tisanes, de jus de fruits, de fruits crus, quelquefois de lait caillé, puis, de potages au lait coupé d'eau ou au bouillon de légumes et qui n'utilise aucun médicament chimique est autrement logique et donne des guérisons plus rapides et moins coûteuses pour les réactions de défense organique.

D'autre part, il existe une autre fausse manœuvre

très fréquente au cours des états aigus, qui peut engendrer les plus graves complications et parfois même causer la mort du patient, c'est le maintien obstiné de la diète hyponutritive liquide, lactée ou non lactée, dans tous les cas de fièvre de longue durée.

En effet, les études classiques n'ont enseigné aux médecins que la maladie et la fièvre par infection ou par intoxication, c'est-à-dire par raison extrinsèque pure. Aussi, ignorent-ils qu'avant tout la maladie est fonction du terrain organique, puisqu'elle a sa source principale dans des fautes de régime et enfin qu'elle peut prendre son origine dans des erreurs commises en plus comme en moins, c'est-à-dire relever aussi bien de la surnutrition que de la sous-nutrition. Comme la plupart des états aigus proviennent d'un encombrement humoral toxique (car les fautes courantes sont des excès de dose ou de force alimentaires, plutôt que des insuffisances), la diète prescrite invariablement est donc bien indiquée ; mais, pour peu que la maladie soit longue, ou, surtout, pour peu qu'on attende trop longtemps avant de remonter le régime, après quelques jours de chute thermique, la fièvre peut alors se rallumer et la maladie repartir ou se transformer ou se compliquer, en dehors de toute réinfection. Et même si le microbe est retrouvé agissant, il faut bien se figurer qu'il n'est pas le facteur principal du retour morbide, mais que c'est, avant tout, un nouveau genre de défaillance du terrain organique qui permet sa repullulation. En effet, ce qui agit comme cause morbide uniquement efficiente à ce moment-là, c'est la dénutrition. De malade par surnutrition ou par intoxication de cause alimentaire, antérieure, le patient est redevenu malade par hyponutrition et auto-intoxication d'autophagie. Cette al-

ternance des contraires étiologiques nécessite une manœuvre clairvoyante d'alternance des contraires thérapeutiques, qui apporte aussitôt la preuve de la juste appréciation des faits, en procurant la détente thermique presque subite et la guérison rapide, à l'aide d'aliments forts, habituels au malade (bouillon de viande, viande, œuf). Et, c'est toujours un objet de stupéfaction, pour les cliniciens non avertis, de voir le succès déterminé par les aliments considérés à tort comme quasi mortels, en pareil cas.

Naturellement, il ne faut accomplir cette manœuvre qu'à bon escient, c'est-à-dire, quand la maladie et la fièvre persistent anormalement ou encore repartent après détente, quand le malade prend une mine de dénourri (facies creux, tiré et grisâtre) et devient agité, surtout la nuit. D'ailleurs, un essai de reprise nutritive prudente, effectué dans les cas douteux, même s'il est prématuré, n'a pas d'inconvénients sérieux, pourvu qu'on ne le poursuive pas au delà de un, deux ou trois jours, s'il ne donne rien de favorable.

Par contre, si l'on tarde trop à effectuer une reprise alimentaire, il peut arriver que le malade tombe dans un tel déséquilibre humoral, dans une telle inhibition des fonctions nerveuses, cardio-vasculaires et sécrétoires que ses résistances continuent à décliner d'une façon irréparable et qu'il devient impossible de le rétablir en excitation et en nutrition normales, malgré les meilleures prescriptions diététiques.

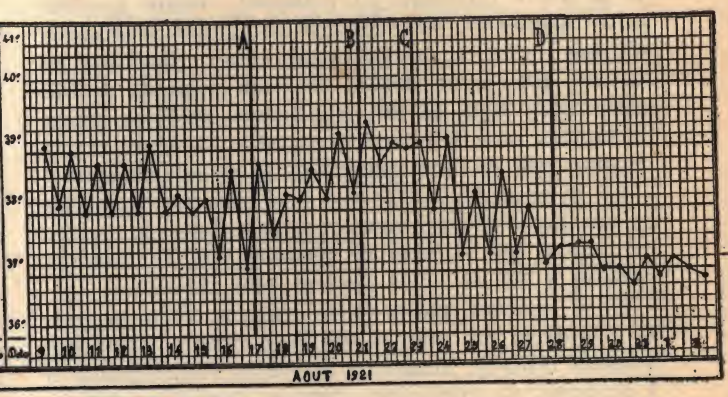
Le moment précis où il convient de nourrir un malade atteint d'une affection aiguë est donc important à reconnaître, mais il ne saurait être fixé d'une façon mathématique. Il dépend de multiples facteurs. Il y a lieu de considérer, en effet, l'âge, le sexe, le

tempérament du sujet, l'importance de ses réserves de tissus, le degré de sévérité de la diète liquide ordonnée contre l'état aigu, la force du régime suivi antérieurement, la constitution saisonnière, la catégorie de maladie qui s'est déclarée. C'est au sens et à l'expérience cliniques d'apprécier « l'occasion » comme disait Hippocrate et de décider à propos le relèvement de la valeur excitante et nutritive du régime. D'une façon générale, on peut poser les règles suivantes : un malade adipeux résiste plus longtemps qu'un maigre ; une diète très stricte (bouillon de légumes ou eau sans lait) commande un relèvement plus précoce ; un malade suralimenté et surintoxiqué antérieurement supporte l'abstinence plus longtemps. Un malade qui suit d'habitude un régime sobre et peu toxique demande à être nourri plus tôt. Les enfants tolèrent la diète moins longtemps que les adultes. L'occasion de nourrir ne se présente guère qu'après la terminaison de la période normale de grande fièvre, surtout dans les maladies cycliques (pneumonie, fièvre typhoïde). D'ailleurs, on peut poser en règle générale que l'on doit persévérer dans une manœuvre diététique tant qu'elle améliore l'état du sujet et tant qu'elle est tolérée, et qu'on ne doit passer à la suivante ou à la contraire, qu'au moment où il survient de l'intolérance ou un retour morbide.

Voici, par exemple, un cas de fièvre typhoïde dans lequel des manœuvres de réalimentation précoce étaient indiquées et ont produit de bienfaisants effets. Nous le rapportons pour illustrer les notions générales que nous venons d'établir.

Il s'agissait d'une femme de 33 ans, de tempérament très lymphatique, très grasse, présentant tous les signes d'une infection éberthienne (fièvre, diar-

rhée, taches rosées, séro-diagnostic positif, etc.). Avant son entrée à l'hôpital, le 9 août 1921, le matin, la température de la malade oscillait, chez elle, depuis 4 jours, autour de la ligne de 40°. Ici, elle est mise au régime liquide de bouillon de légumes clair, tisanes, citronnade (fruits acides, parce que malade obèse) et placée en maillots naturistes du tronc. Aus-



sitôt, sa fièvre baisse et n'oscille plus qu'entre 38° et 39°.

En A, la température a atteint 37°, mais s'y maintient mal, parce que la malade est arrivée à la limite de tolérance du jeûne désintoxicant. Dans le cas présent l'apparition des signes de dénutrition fut plus rapide que d'ordinaire, parce que la diète a été sévère, la malade ne tolérant pas le lait, même coupé ou caillé. On remarque que la mine se creuse et le cœur manque de résistance. Comme, en temps habituel, la

malade suit un régime à prédominance carnée, il est indiqué de lui donner du bouillon de viande. Elle le refuse avec effroi. Son mari qui a eu la fièvre typhoïde et auquel on a appliqué l'axiome : tant qu'il y a de la fièvre : du lait ! s'oppose formellement à un régime alimentaire de ce genre. Il semblerait avoir d'autant plus raison que sa femme a 1 gr. d'albumine dans les urines, régulièrement chaque jour, depuis le début de sa fièvre typhoïde. Et pourtant, comme la suite va le démontrer, cette opposition, étayée d'opinions admises quasi universellement, était illégitime et néfaste. En A, on décide donc un essai de reprise alimentaire avec du lait, contenant quelques grains de tapioca pour le rendre acceptable, la fièvre repart de plus belle et l'état général de la malade s'aggrave.

En B, pour démontrer que c'est bien la dénutrition et non pas le lait qui occasionne la rechute, la malade est remise au bouillon de légumes : la T° reste en plateau à 39° et l'état devient plus inquiétant.

En C, sentant que la partie menace d'être perdue, la malade et son mari se décident enfin à suivre nos conseils réitérés. Malgré la fièvre et l'albuminurie à 1 gramme, on commence donc à donner quotidiennement un litre de bouillon de viande. Aussitôt la malade ressuscite. La mine qui était terreuse devient rosée ; le regard reprend son éclat ; le cœur fonctionne parfaitement ; les insomnies et la diarrhée cessent ; la température tombe. L'albumine descend progressivement à 50 centigrammes. Et pourtant, le bouillon était normalement salé, car, c'est une manie inutile de priver de sel un albuminurique qui n'a pas d'œdème !

En D, l'apyrexie parfaite tarde à venir ; et, c'est encore uniquement pour une raison de régime. Le

régime, en effet, est inharmonique. Il y a bien une ration azotée, suffisante et accoutumée, mais il n'y a aucune substance hydrocarbonée (amidon ou sucre) pour utiliser cet azote. On ajoute alors chaque jour au régime un bol de chocolat à l'eau. Aussitôt la défervescence est obtenue, totale, sur la ligne de 37° et s'y maintient. En même temps l'albuminurie descend à 0 et y reste.

Plus tard, on donna successivement potages au vermicelle, purée de pommes de terre, puis crème, fruits doux, enfin poulet. Le pain fut le dernier aliment introduit, car c'est lui, qui d'ordinaire, est le plus long à être bien toléré. La malade sortit guérie, en parfait état général.

On peut facilement s'imaginer les complications qui lui furent évitées par ce traitement éclairé de soins purement diététiques. Si, en effet, on avait considéré sa reprise de fièvre comme une rechute de fièvre typhoïde, si on avait persisté dans le régime affaiblissant de dénutrition, et si on s'était cantonné dans une lutte anti-infectieuse ou antithermique, à l'aide de piqûres ou de vaccins, on aurait pu s'attendre aux pires complications : perforation intestinale, escharres, cachexie et probablement la mort.

On ne saurait donc trop mettre en vedette les principes généraux de médecine naturiste qui suivent. Essentiellement, il n'y a pas de maladies locales, il n'y a que des maladies de l'état général et, par suite, il n'y a pas de traitements strictement locaux, mais il y a surtout des traitements de l'état général. Le régime alimentaire mal conçu est la cause primordiale des maladies et, par suite, la manœuvre correcte du régime alimentaire est le levier principal de la thérapeutique dans toutes les affections aiguës et chroniques.

Tous les symptômes morbides ont une commune racine dans le mauvais état humoral ; aussi, une manœuvre logique, d'ordre général, efface-t-elle du même coup tous les symptômes concomitants de détail, tels que fièvre, toux, diarrhée, insomnie, albuminurie, etc., parce qu'elle rétablit la bonne résistance, l'harmonie et l'immunité naturelle dans l'économie entière.

Ce traitement naturiste, par alternance logique, de jeûne liquide et de réalimentation opportune, pour s'opposer successivement à la surcharge nutritive, puis à la dénutrition, explique les succès obtenus en médecine classique par la prise d'alimentation carnée qui fut préconisée systématiquement par certains auteurs au cours d'affections aiguës, telles que la fièvre typhoïde (Vaquez) et l'ictère infectieux (Josué et Chevalier ; Bonnamour et Texier). Mais les recommandations de ces auteurs, érigées en système invariable et uniforme, de surnutrition toxique, à appliquer dès le début de ces affections et dans tous les cas, ne peuvent réussir que par hasard, parce qu'ordonnées sans principes directeurs éclairés et sans à-propos.

Faisons remarquer, en terminant, que les notions capitales que nous venons d'exposer et qui sont si méconnues de nos jours, étaient déjà enseignées par Hippocrate, qui les formulait en ces termes : « Si, après avoir passé par une période d'abstinence complète, on se mettait ensuite à un régime sévère, pour l'observer jusqu'à ce que la maladie fût parfaitement jugée : il est certain alors que de nombreux malades mourraient communément de dénutrition, à moins que la maladie ne fût brève... Il faut donc examiner le malade pour estimer s'il supportera la diète jus-

qu'au plus haut période de la maladie, et laquelle des deux alternatives arrivera, ou que le malade s'affaiblisse le premier et ne supporte pas la diète, ou que la maladie cède la première et s'amortisse... Or, je ne crois pas que les médecins fassent toujours assez d'attention à ce qu'ils ont à craindre de l'état de faiblesse provenant de la vacuité des vaisseaux qui cause la mort à plusieurs malades... Le mal devient sans doute plus grand, si, tandis que la faiblesse du malade est occasionnée par la violence ou par la force de la maladie, on lui donne de la purée (d'orge trop épaisse) ou des aliments solides, croyant qu'il est faible parce que les vaisseaux sont vides ; mais on n'est pas excusable d'autre part, de méconnaître les cas où la faiblesse vient de la vacuité des vaisseaux, et d'exténuer alors par un régime austère. L'une et l'autre erreurs sont dangereuses. La seconde l'est même plus que la première » (1).

Le jambon. — Docteur, comme viande blanche, je puis prendre du jambon ? — Non ; le jambon, c'est du porc. — Comment ? Mais tous les médecins m'ont ordonné le jambon ! — Et qui pose invariablement cette question quand se règle la partie diététique d'une ordonnance ? Ce sont des dyspeptiques, des hépatiques, des albuminuriques, des entéritiques, des tuberculeux qui depuis parfois 15 ou 20 ans n'arrivent pas à se délivrer de leurs troubles de santé, parce qu'ils suivent les prescriptions classiques de viandes grillées, jambon, poissons, pâtes, lait, fromage blanc, biscottes et confitures.

---

(1) Voir P. Carton. — *L'Essentiel de la doctrine d'Hippocrate, extrait de ses œuvres* ; 2e édition ; p. 100.

Si l'on demande à l'un de ces malheureux : Supportez-vous un peu de salade crue ou un peu de fruits crus ? Aussitôt sa figure se contracte et il s'écrie avec effroi : « Mais, docteur, il y a 11 ans, j'ai eu une crise abominable de diarrhée après avoir mangé une prune. Jamais, depuis ce temps-là, je n'ai touché à un fruit cru ni à une feuille de salade crue, de crainte d'entérite. De même, jamais je ne prends de légume vert cuit. D'ailleurs, les nombreux médecins que j'ai consultés m'ont défendu tous ces aliments. »

Le résultat de telles pratiques se juge au tableau que l'on a sous les yeux : un malade au facies exténué, décharné, blafard et angoissé, qui depuis des années souffre de constipation habituelle, de débâcles périodiques, de déficits de chaleur, de fuite de forces nerveuses et d'absence de vitalité, occasionnés par des carences alimentaires (manque de sels minéraux végétaux, seuls assimilables, et de vitamines).

Comment s'expliquer cette inclairvoyance du malade et du médecin ? C'est la méconnaissance des désharmonies alimentaires et aussi de l'alimentation physiologique qui est à la base de telles erreurs. Quand on associe, par exemple, le jambon, réputé aliment digestible, et la pomme crue, réputée aliment indigeste, il se produit un désaccord, au cours du travail stomacal, qui se traduit par des irritations muqueuses et des réactions de défense qui déblaient la place : hypersécrétions, coliques, etc. A qui s'en prend-on alors ? Au produit sain et naturel. Et, qui conserve-t-on ? L'aliment toxique et irritant. Un succès apparent, immédiat, semble d'ailleurs donner raison. L'usage exclusif des aliments sans déchets (viande) et des aliments paralysants (pâtes, lait, fromage blanc, confitures) calme la diarrhée, produit la

constipation et donne l'apaisement... jusqu'à la prochaine débâcle ou la prochaine infection (fièvre typhoïde ou appendicite ou ictère). Et quand l'une de ces fâcheuses alternatives se déclare, il est toujours facile d'incriminer la virulence d'un microbe recueilli par hasard, alors que la détérioration du tube digestif par les aliments agressifs est la vraie cause efficiente.

Aussi, la stupéfaction des malades à qui on supprime le jambon et à qui on prescrit un régime plus synthétique et vitaminé est-elle grande. En dehors de toute considération chimique, le simple bon sens indique pourtant que le porc, animal impur, fournit une viande noire, forte et toxique, qui crée des êtres épais et lourds, des cerveaux empoisonnés et des humeurs malpropres. Or, le jambon est doublement dangereux, parce qu'il provient du porc et encore parce qu'il est un aliment de conserve, dévitalisé et chargé de ptomaïnes. C'est son fumet excitant qui, en activant le jeu stomacal, lui a fait usurper sa réputation d'aliment léger. Mais, en réalité, il est tellement irritant pour les voies digestives et intoxicant pour l'organisme entier, qu'il faut le bannir invariablement de tous les régimes.

D'ailleurs, les preuves du bien-fondé de cette opinion sont là. Quand on a su écarter du régime des entéritiques toutes les denrées néfastes et régler la composition des menus en conformité du tempérament et des dispositions particulières de chaque malade, on peut, sans craindre aucune complication, prescrire l'introduction progressive (deux feuilles de salade, le quart d'un fruit, pour débuter) des aliments minéralisés et vitalisés (légumes verts, légumes crus, blé cru, fruits crus). Il suffit, dans les cas difficiles, de prendre certaines précautions de suspension provi-

soire ou encore de placer isolément les crudités aux petits repas du matin ou de 4 heures ou au début des repas principaux, pour venir à bout des rébellions viscérales. Nous ne connaissons, pour ainsi dire, pas d'exemple d'entérite qui ait résisté à la suppression des aliments antiphysiologiques et à l'usage étudié et progressif des aliments sains (œuf présenté en mélanges d'entremets légers ou de gâteaux, salade douce, fruits doux très mûrs). Aussi, après quelques années de guérison radicale, la conviction de tels malades, transformés et rénovés, est inflexible. Capables de digérer hors-d'œuvre de légumes crus (*ni acides, ni irritants*), habitués aux salades et aux fruits, devenus végétariens ou presque végétariens, ils ne connaissent plus de défaillances de santé ni de troubles digestifs. Et, finalement, le bon exemple de leur vigueur indéniable et de leur bonne santé persistante fait plus que tous les discours pour la dissémination du régime alimentaire et de l'hygiène naturistes.

La tomate. — Un jour, une infirmière vint nous demander avis, au sujet d'un panaris anthracoïde et d'une éruption ecthymateuse généralisée qui n'en finissaient pas de guérir. Elle avait déjà consulté pas mal de médecins et éprouvé ainsi l'inefficacité radicale d'incisions renouvelées, la vanité des bains de tous genres, antiseptiques ou émollients, l'inutilité des pansements humides ou secs, aseptiques ou antiseptiques, le néant des pâtes et pommades, la nullité des médications internes antiscorbutiques, dépuratives, toniques, fortifiantes ou reconstituantes, le danger des vaccins.

Tout le monde avait été hanté par l'infection microbienne et s'était évertué à tuer l'agent infectieux.

Personne n'avait songé un instant à incriminer l'état humoral, la défaillance du terrain. Et, par conséquent, personne n'avait pensé à rechercher les causes générales, d'ordre alimentaire, qui sont l'invariable source de tels avatars de santé et de l'entretien indéfini de pareils troubles infectieux de la peau.

Sans nous inquiéter davantage des désordres locaux, nous interrogeâmes la patiente sur ses habitudes de nourriture. Cette investigation du régime est d'ailleurs la base essentielle de tout examen clinique, dans tous les cas. Nous ne retrouvâmes pas d'abord les fautes les plus communes, capables d'influer fâcheusement sur l'état de l'émonctoire cutané. Les aliments azotés toxiques (porc, charcuterie, poissons), les acides forts (oseille, rhubarbe, fruits verts, compotes de fruits tombés, citron) n'étaient pas consommés. Restait la tomate. La malade reconnut en user, presque chaque jour, à dose modérée. La solution était trouvée. Nous ordonnâmes de cesser immédiatement et radicalement la tomate. Trois jours après la malade revint nous voir. Toutes les lésions suppuratives qui traînaient depuis des semaines malgré les assauts de la polypharmacie, étaient aux deux tiers cicatrisées. Au bout de 8 jours, il n'y paraissait plus. La démonstration était faite.

Pareil cas n'est pas exceptionnel. Les méfaits de la tomate sont innombrables. Ce fruit acide et subtoxique déminéralise et anémie à la longue. Chez les arthritiques, il brise les forces, acidifie les sécrétions, irrite le sang et les émonctoires, donne pâleur, angine, coryza, grippe, entérite, éruptions, etc. Les végétariens qui sur la foi des théoriciens du végétarisme ne cessent d'absorber force tomates et force citrons éprouvent de ce fait mille ennuis dont ils ne soupçon-

nent pas l'origine. C'est une habitude et une gourmandise à déraciner. L'extirpation en est laborieuse. Il y a tant de gens qui ne veulent renoncer à rien et qui préfèrent suivre la routine ou leur convenance !

L'orange et le citron. — Une végétarienne se présente à nous, se plaignant de perte des forces, d'accablement psychique, de dyspnée d'effort qui s'accroît chaque année, de polyurie nocturne avec insomnies, de maux de dents, de fissures des lèvres, de nervosisme excessif. Elle est végétarienne depuis vingt-cinq ans. Elle est de constitution robuste. Elle a beaucoup travaillé. Mais depuis quelques années ses forces déclinent ; elle a triste mine. Son visage est pâle et sans vie. Ses amis qui voient son mauvais aspect s'inquiètent et, comme ils n'ont pas sa conviction sur l'excellence du régime végétarien, ils lui répètent si souvent : « Mais, c'est votre régime qui vous rend malade, reprenez de la viande », qu'elle finit par s'en alarmer et vient demander conseil.

Après avoir relevé ses antécédents héréditaires et personnels, recherché sa capacité digestive (moyenne mangeuse, accommodante), ses habitudes d'hygiène générale et établi son classement de tempérament, nous abordons le point capital : le relevé de ses menus courants. *Le matin* elle mange des fruits (pomme, banane) et du lait caillé ; *à midi* : des légumes crus en hors-d'œuvre, deux pommes de terre avec beurre, de la salade accommodée au jus de citron et deux oranges ; *à 4 heures*, elle ne prend rien ; *le soir*, son repas se compose de 2 bananes, 3 oranges, un potage au bouillon de légumes avec tapioca et 125 gr. de pain beurré.

Ce régime se caractérise par son insuffisance azo-

tée (pas d'œuf ni de fromage) et sa composition acide (citron et orange). Il est à tendance fruitarienne et végétalienne crudivore. C'est en somme un régime extrémiste de sous-alimentation et de déminéralisation. Tout s'explique alors ; la malade a pu, grâce à sa forte constitution, suivre cette alimentation pendant un assez long temps, sans subir de trop gros ennuis de santé (une hémoptysie, pourtant), mais, depuis plusieurs années, la limite de tolérance se dessine et s'aggrave. En ce moment, elle est arrivée au bout de ses résistances, ainsi que le montrent son teint mauvais et ses forces abattues. Son cas n'est pas rare ; on l'observe très souvent dans les milieux végétariens qui sont empoisonnés par les idées fausses de Lahmann et des empiriques allemands sur la déminéralisation. Selon ces auteurs, l'usage du sel marin et du vinaigre est une occasion de grave déminéralisation et il faut les remplacer par du citron, des fruits acides, du pain complet et des noix. Les livres de cuisine végétarienne reprennent à l'envi ces recommandations et les posent en principes fondamentaux, dans les chapitres qui préludent aux recettes. Depuis trente ans il ne se passe guère de semaine où nous ne voyions une victime de ces théories fallacieuses. Les fruits acides ne sont facilement transformés et brûlés dans l'économie que par des estomacs robustes et des organismes solides. Et encore, même chez les sujets athlétiques, l'usage trop intense ou simplement trop prolongé du citron et des oranges détermine à la longue une incapacité métabolique à l'égard des acides qui les anémie et les déminéralise (1). Déjà, le

(1) Voir à ce sujet : P. Carton. — *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes.* Le syndrome de déminéralisation, p. 280.

simple bon sens crie le danger des acides forts. Rien ne décape comme le citron. Une tranche de citron posée sur un marbre y détermine une érosion en quelques heures. Un individu obèse qui veut perdre du poids, un rhumatisant qui veut décaper et éliminer l'excès des sels de chaux qui encrasse ses articulations, obtiennent ces résultats en faisant une cure de citron, un usage fréquent de fruits acides. Alors, quand un arthritique, un dyspeptique ou même un individu normal se soumettent au végétarisme acidifiant, ils peuvent être sûrs du résultat. Tôt ou tard, ils prendront triste mine, auront des irritations muqueuses et cutanées (rhumes, entérite, engelures), se déminéraliseront, deviendront anémiques et si l'on n'arrête pas les choses à temps, ils finiront tuberculeux, ainsi que nous l'avons constaté souvent.

Le pire, c'est quand ces prescriptions de jus d'orange et de citron sont appliquées à des nouveau-nés et à des enfants, sous prétexte de vitamines. Entérite, impétigo, urticaire, strophulus, otite, angine, végétations, adénite, etc., se déterminent par acidification humorale, à la suite de ces recommandations stupides, décrétées par des théoriciens et des dictateurs de laboratoire.

Les causes du mauvais état général étant ainsi mises à nu, il ne s'agissait plus, dans le cas présent, que de faire simplement le contraire de ce qui avait déterminé les troubles nutritifs. Le régime fut laissé végétarien et il fut simplement rendu un peu plus azoté et non acidifiant. *Le matin*, on donna des fruits *doux*, du lait caillé, en recommandant d'ajouter, en hiver, un peu de miel ayant bouilli (pour atténuation de l'acide formique) et parfois de chocolat sec. *A midi*, comme la malade ne tolérait pas les œufs pris

entiers, nature, il fut prescrit de l'œuf dilué en mélanges variés (crème, crêpe, croquette de pomme de terre, brioche, gâteau, mayonnaise, etc.) et réduit à la dose de un quart d'œuf environ. Le farineux fut varié : pommes de terre, riz, pâtes, petits pois de printemps. On laissa le hors-d'œuvre de légumes crus (si précieux), la salade sans citron, prise à l'huile ou au sel ou avec quelques gouttes de vrai vinaigre de vin, fait chez soi, et les fruits *doux*, bien mûrs ; on ajouta du blé cru. *Le soir*, le menu fut : un potage aux légumes ; des fruits doux ; de la pomme de terre cuite avec un légume vert varié ; de la salade crue et un peu de fromage doux (Tomme, St-Nectaire, Parmesan, Hollande, Gruyère).

Le régime corrigé fut bien suivi. Le résultat fut décisif. A quelque temps de là, nous avons revu cette personne. Elle était méconnaissable, le visage plein, l'œil vif, l'esprit alerte, la parole vivante. Elle était rajeunie de dix ans. C'était une rénovation obtenue par des moyens d'une logique élémentaire et d'une simplicité enfantine. Mais rares sont les gens qui consentent à avoir la bonne volonté de croire à la simplicité et au bon sens, c'est-à-dire à la vérité.

Fissure à l'anus. — Une personne souffrait depuis un mois de troubles digestifs accompagnés d'hémorroïdes. Elle n'avait pas attaché assez d'importance à ces symptômes, qui indiquaient un dérangement de l'équilibre organique. Elle est prise finalement de douleur dans la région anale avec sensation cuisante de fer rouge, que la défécation rendait intolérable. Après quelques jours d'attente, au cours desquels la situation s'aggravait, du fait de l'épuisement nerveux, de la perte d'appétit et de l'intoxication par

constipation, la malade se décide à consulter un médecin qui porte le diagnostic de fissure à l'anus et conseille une opération d'urgence : la dilatation. La malade, peu rassurée, demande si cette intervention peut être évitée par un traitement médical naturiste. On lui répond que la chose peut être tentée, en effet, et on lui prescrit d'avoir à cesser immédiatement son régime habituel et surtout le lait, dont l'usage est funeste en pareil cas, comme dans la plupart des états aigus, d'ailleurs. Une diète végétalienne est prescrite, composée de bouillon de légumes, extrêmement clair (une pomme de terre, une carotte, un demi-poireau pour un litre final de bouillon de légumes), de salade crue et de pruneaux cuits à très grande eau, sans sucre, ni vin. Puis, on ajouta les jours suivants un peu de purée de pommes de terre et de haricots verts, sans beurre, et un peu de fruits de saison très mûrs et très doux (pêches et prunes). Localement on fit suspendre tous les soins antiseptiques et on appliqua un cataplasme émollient (fleurs et racines de guimauve) et on mit à demeure un pansement avec une éponge fine imbibée de glycérine coupée d'eau de rose, à parties égales. Le lendemain, un immense soulagement s'était déclaré. Le surlendemain, la douleur qui torturait la malade depuis 15 jours avait disparu. Six jours plus tard, la malade qui habitait très loin, en province, put venir nous consulter afin d'obtenir des indications précises, sur le régime à suivre, pour éviter le retour de cette lésion.

Il s'agissait d'une grande et forte personne de 50 ans, de tempérament lymphatique sanguin-bilieux. La dominance lymphatique l'avait prédisposée toute sa vie aux affections des muqueuses (rougeole, diphtérie, angines répétées, entérite, poussées d'herpès,

fissure à l'anus). Le plus important était de rechercher les causes qui avaient amené la production de la fissure. Comme toujours, l'inspection minutieuse des habitudes de régime et d'hygiène devait apporter la lumière sur ce point et servir à orienter logiquement le traitement. Le régime suivi par la malade était celui d'une institution de jeunes filles où elle était économe. Il se composait le matin de café au lait avec pain ; à midi de viande, de légumes secs (pois, haricots, lentilles), de confitures ou gâteau, ou chocolat ; le soir : soupe grasse faite avec des os et de la viande, pâtes ou encore légumes secs, dessert comme à midi. Il n'était jamais consommé ni de fromage, ni d'aliments crus. La cuisine était faite à la végétaline. Il était pris du cidre comme boisson. D'autre part, on apprit que la malade ne sortait jamais et que le début de ses accidents congestifs prémonitoires (hémorroïdes) remontait à deux mois et coïncidait avec l'arrêt des époques (ménopause).

La genèse du mal devenait nette. Le régime trop fort, constipant, congestionnant, encrassant (viande, bouillon de viande et légumes secs, sans crudités), acidifiant (cocose et cidre) avait sali les humeurs, congestionné le foie et corrodé les muqueuses. La sédentarité n'avait fait qu'accroître l'intoxication humorale. L'arrêt des époques avait suspendu les éliminations mensuelles bienfaisantes. Il en était résulté des malaises généraux, des troubles digestifs, de la congestion du foie et finalement la fissure à l'anus qui intervint comme défense naturelle, obligeant la malade à la diète, à la réflexion et à la réforme alimentaire.

Les corrections suivantes furent ordonnées. L'alimentation fut réglée ainsi : le matin : thé, pain, beurre, avec suppression du lait. A midi : régime de

transition : viande blanche, 3 fois par semaine ; de l'œuf atténué en mélange de féculent ou d'entremets, 3 fois par semaine ; jeûne azoté, sans viande ni œuf, 1 fois par semaine. Puis, un féculent léger (pommes de terre, riz, pâtes, marrons) ; les aliments crus obligatoires : salades, blé trempé et fruits non acides, crus ; un peu de dessert : chocolat ou gâteau. On défendit la végétaline et on ne permit que l'usage du beurre et de l'huile blanche. L'eau remplaça le cidre, comme boisson. Le soir : potage aux légumes ; ni viande, ni œuf ; pommes de terre et légumes verts cuits ; fromage fermenté léger ; les deux aliments crus. En même temps, on recommanda l'exercice régulier, sous forme d'un peu de marche, matin et soir, des lotions-frictions à l'eau naturelle, et, pour remplacer les époques, trois laxatifs chaque mois, à deux jours d'intervalle. Grâce à ces précautions, l'opération fut définitivement évitée et la guérison se maintient depuis plusieurs années.

Faisons remarquer, en terminant, que nombreuses sont les affections inflammatoires où une menace grave peut être jugulée et une intervention chirurgicale, toujours aléatoire, peut être écartée, grâce à des soins naturels logiques, purificateurs et rééquilibrants.

Accidents de suralimentation minérale. — A la suite de l'été si sec de l'année 1923 qui avait opéré une vraie concentration chimique dans tous les végétaux sevrés d'eau, puis, au début de l'hiver, à cause d'une ascension prodigieuse de toutes les matières minérales restées en réserve dans le sol qui s'opéra du fait de pluies très abondantes, des accidents de surminéralisation se produisirent nombreux pendant tout l'hiver 1923-1924.

L'été 1924 ayant été assez pluvieux, les concentrations minérales s'atténuèrent et, on put alors cesser de prendre des précautions de déconcentration pour la cuisson des légumes verts. Mais, en décembre 1924, une nouvelle intolérance pour les concentrations minérales s'est fait remarquer, provenant plutôt de l'amoindrissement hivernal des capacités métaboliques chez des sujets peu vigoureux ou surmenés. Un grand nombre d'irritations cutanées et muqueuses et de troubles rhumatismaux se produisirent alors. Ils relevaient bien de ce mécanisme de surcharge minérale, car ils disparaissaient dès qu'on déconcentrait ou qu'on supprimait les légumes verts et les soupes de légumes. Voici, entre autres, un exemple typique d'encrassement humoral par surcharge minérale.

En novembre 1923, un malade végétarien, particulièrement sensible à ces changements de concentration alimentaire d'ordre naturel, vint nous consulter pour du rhumatisme articulaire thoracique. Toutes ses articulations costo-sternales et costo-vertébrales étaient douloureuses à la pression directe, aux mouvements respiratoires et dans la position couchée, quand il devait changer de place. Il en était très incommodé et menait une existence gémissante. Son régime était le suivant, le matin : salade crue avec un demi-verre d'eau. A midi : hors-d'œuvre cru, fait de légumes crus, blé cru, salade crue ; un peu d'œuf cuit en mélange féculent ; du fruit cru. Le soir, hors-d'œuvre cru, du potage de légumes variés, un féculent, un légume vert cuit, du fruit cru. Le régime n'était pas surazoté. Ce n'était pas du côté de la surcharge azotée qu'il y avait lieu d'opérer une retouche. On rechercha d'abord une meilleure utili-

sation azotée et un perfectionnement de la synthèse alimentaire, en renforçant la ration d'aliments sucrés qui paraissait faible. Aux desserts, ce malade ajouta de la confiture au miel. A la suite, son état s'améliora, mais, on n'aboutit pas à la disparition complète des douleurs. Il fallait se retourner du côté des excès de matériaux minéraux surtout calciques, tels que peuvent en apporter à l'organisme les légumes verts et les bouillons de légumes trop riches. On apprit alors que, depuis quelques semaines, le malade avait introduit dans le repas du soir du potage fait avec des eaux de cuisson des plats de légumes. La suppression de cette soupe au bouillon de légumes amena une détente immédiate et la libération des articulations avec guérison complète des accidents rhumatismaux, donnant ainsi avec certitude la preuve clinique de leur production par suralimentation minérale.

Deux mois plus tard, ce même malade, si sensible, vint nous retrouver. Il souffrait de cystite irritative avec sensation de brûlures vésicales et urétrales intenses qui ne lui laissaient aucun répit, ni le jour, ni la nuit. Son urine était, la plupart du temps, trouble à l'émission et le dépôt était formé de sels de chaux. D'ordinaire, ces pertes calciques massives se déterminent par déminéralisation, c'est-à-dire par acidification des humeurs et par dégradation neutralisante des sels minéraux des tissus et des os du corps. C'est, en pareil cas, l'action d'acides indirects (abus d'aliments azotés forts : viande, œuf, lait, fromage, de légumes blancs, de graisses ou de pain qui donnent des acides de métabolisme imparfait) ou d'acides directs (fruits acides) qu'il y a lieu d'incriminer. Là n'était pas le cas ; le malade ne commettait aucune de ces fautes alimentaires et ne présentait aucun signe

général ou local de déminéralisation (frilosité, agacements dentaires, fissures muqueuses, etc.). Il fallait trouver autre chose. Se rappelant les accidents survenus chez lui par surminéralisation alimentaire deux mois plus tôt et la constitution spéciale de l'année 1923, les recherches furent alors dirigées vers les excès d'absorption minérale. Ils devaient être importants, car non seulement le malade éliminait des sels calciques en surabondance par les voies urinaires, mais sa salive en était aussi sursaturée. Deux fois par semaine, il devait gratter sur son dentier de la mâchoire inférieure, un dépôt épais de sels blanchâtres que la salive des glandes sublinguales y déposait. Se renseignant sur la façon dont les légumes verts étaient cuits, on reconnut que la cuisinière les blanchissait insuffisamment, en les ébouillantant rapidement au début de la cuisson. Le changement d'eau de cuisson des légumes verts opéré au milieu du temps de cuisson donna une amélioration des troubles d'irritation vésicale. Néanmoins, comme il en persistait, on eut l'idée de faire opérer la même déconcentration, par la cuisson à deux eaux, sur les pommes de terre qui, chose extraordinaire, se montraient irritantes pour la muqueuse buccale chez bien des malades, au cours de la mastication. Cette précaution eut un plein et immédiat succès : la cystite irritative, les urines troubles, les concrétions salivaires disparurent immédiatement et définitivement. Cette surminéralisation occasionnée par un légume féculent est une rareté. Elle s'expliquait par la sécheresse vraiment extraordinaire de l'été 1923 qui fit que du jour où elles furent plantées, jusqu'au jour où on les récolta, les pommes de terre ne reçurent pas une goutte d'eau (1).

(1) Le même fait s'est reproduit après les étés si secs des années 1933 et surtout 1934.

Cette observation prouve combien, chez des arthritiques délicats, il convient de surveiller les moindres détails de régime. Elle montre aussi à quels errements exposent les conseils des théoriciens du végétarisme qui recommandent à cor et à cri la cuisson à la vapeur, la conservation maniaque de toutes les eaux de cuisson, à tout propos et en toutes circonstances. Certes, au cours d'années particulièrement pluvieuses, où tous les végétaux sont lavés et déconcentrés naturellement, ces procédés de cuisson peuvent ne pas donner lieu à des inconvénients organiques aussi graves ; mais employés par système et en tout temps, ils risquent de conduire à l'encrassement sanguin, humoral et articulaire (goutte, rhumatisme, irritations, muqueuses, éruptions cutanées, migraines, troubles de la circulation ; nez et extrémités cyanosés, engelures, frilosité), si fréquent chez les adeptes des dogmes faux de la cuisson concentrée et du pain complet si encrassants, du citron et de la tomate si décalcifiants et si anémiants. Ces errements contribuent beaucoup à empêcher la diffusion du régime végétarien qui pourtant se révèle le meilleur des régimes, quand il est appliqué progressivement et composé logiquement.

Aux petits maux les petits remèdes. — Les petits ennuis de santé sont monnaie courante. Une névralgie, une gêne articulaire, un malaise abdominal sont de simples avertissements qui réclament seulement une vérification des habitudes générales d'alimentation et d'hygiène. Mais bien des personnes, avides d'absolu, portées aux déterminations démesurées ou aux médications radicales, recourent en pareils cas aux soins de spécialistes et aux grands re-

mèdes. On voit alors se décider des interventions sanglantes, insuffisamment motivées : grattage de végétations, ablation de l'appendice, trépanation de l'oreille, arrachage de dents, etc., pour de petites perturbations qu'une minime manœuvre de régime aurait pu, la plupart du temps, enrayer d'une façon étonnamment rapide et à bien moindres frais.

En mars 1925, nous recevions la lettre suivante : « J'allais très bien, quand samedi dernier j'ai été prise de violentes douleurs du côté gauche de la mâchoire, toutes mes dents étaient douloureuses et la douleur se répercutait en bas, là où je n'ai plus de dents ! Comme cela durait et procédait par crises aiguës, j'ai cru reconnaître que la douleur était due à un nerf dentaire malade. J'ai de si mauvaises dents que je commence à savoir discerner la cause de mes maux. Cette douleur me gênant dans mon travail, je suis allée chez le dentiste qui a examiné mes dents et qui ne leur a rien trouvé. Il prétendait qu'il s'agissait seulement d'une névralgie, suite de grippe !... J'avoue que je n'en ai rien cru. Enfin, devant mon insistance et l'obligation de me soulager un peu, il m'a enlevé une dent de sagesse et comme cela ne paraît pas suffire il se propose de m'enlever samedi deux autres dents. N'ayant aujourd'hui aucun soulagement, je finis par croire qu'il doit s'agir d'une autre cause que les dents. Par une coïncidence curieuse, ma sœur a été prise aussi de fortes douleurs et elle a fait comme moi ; le dentiste lui a enlevé trois dents hier matin. Aujourd'hui elle souffre un peu moins, mais ce n'est pas brillant ! Je me sentais pourtant très forte et je n'ai pas l'impression d'être malade, à part mes nerfs qui sont tendus. Je vous remercie des conseils que vous pourrez me donner. »

L'annonce de cette boucherie et de ce déménagement, accomplis avec emportement, nous fit d'autant plus frémir que la cause des souffrances résidait, nous allons le voir, dans un simple détail d'ordre alimentaire, d'une influence saisonnière qui occasionnait de tous côtés des incidents analogues : laryngite, herpès, poussées d'entérite, rhumes, abcès dentaires, etc. Nous pûmes arrêter à temps les velléités de nouveaux arrachages et déterminer la disparition des douleurs par une petite manœuvre de régime, qui, s'opposant à une petite misère, produisit un grand soulagement.

Il s'agissait d'une personne guérie depuis plusieurs années d'une sérieuse affection rénale grâce à un programme naturiste bien réglé et surtout grâce à un régime végétarien très adouci. Bien que très au courant des principes naturistes, elle avait oublié, sous l'empire de la douleur, que toutes les affections locales sont essentiellement déterminées par des raisons d'ordre général et que, par suite, sauf les cas de suprême urgence, elles doivent être combattues principalement par des corrections d'ordre général. Il fallut le résultat nul des arrachages pour la faire réfléchir et rechercher un traitement causal dans une vérification de régime. Heureusement, les menus des derniers jours accompagnaient la lettre d'appel au secours. Le matin, il était pris un peu de pain, de confiture au miel et de salade crue ; à midi : blé cru, salade crue, un quart d'œuf environ cuit en mélange farineux, deux farineux (pommes de terre et céréales), de la confiture au miel et une pomme crue. Le soir le même menu se reproduisait, sauf le blé cru et l'un des farineux qui était remplacé par un légume vert cuit. Il était pris également une pomme crue. Tous

les éléments d'un régime synthétique normal, adouci, se retrouvent dans ces menus : vitamines (blé, fruits, légumes), aliments azotés (œufs), minéraux, hydrocarbonés (féculents et sucrés). Mais la difficulté saisonnière qui s'était déclenchée s'exerçait sur l'espèce de fruit : la pomme. L'année 1924, caractérisée par le retard de la sève au printemps (vignes qui fleurirent avec un mois de retard) et par le manque de soleil, fut très appauvrie en vitalité. Presque tous les fruits furent médiocres, mal vitalisés et mal sucrés, c'est ce qui expliquait la nécessité où l'on s'était trouvé de compléter la ration de sucre à tous les desserts, en ajoutant miel, confiture, chocolat. Un seul fruit fut réussi, abondant et toléré (sauf par les goutteux et rhumatisants chroniques, à cause des concrétions calcaires du fruit), ce fut la poire. A la fin de l'hiver, ce fruit venant à manquer et les pommes de toute première qualité étant rares (rainette grise du Canada), on se rejeta sur d'autres variétés, assez acides et mal vitalisées qui, cuites ou crues, occasionnèrent au début de mars la série d'accidents muqueux et cutanés que nous venons de signaler. Notre malade, aussitôt avisée, supprima les pommes et fut même obligée momentanément d'enlever les légumes verts cuits qui entretenaient la persistance d'un peu de sensibilité, car eux aussi, étaient irritants et devaient être déconcentrés, cet hiver-là. La guérison rapide suivit cette petite manœuvre de régime et évita de nouveaux massacres dentaires. D'ailleurs, tous les malades manœuvrés ainsi voyaient aussitôt leurs misères s'évanouir.

De telles incompatibilités d'ordre saisonnier n'atteignent que les sujets hypersensibles, fragiles des muqueuses ou déminéralisés. Les sujets très robustes

sont beaucoup moins incommodés. Leur entrain y perd un peu et c'est tout. Mais il suffit d'une influence aussi minuscule pour déclencher en même temps un fléchissement dans les résistances générales et dans les tissus muqueux chez un grand nombre de personnes délicates. C'est par ce mécanisme que se déclarent les épidémies de grippe, d'angine ou de fièvres éruptives.

Cette influence désagréable, occasionnée par les fruits défectueux s'exerça jusqu'aux nouveaux fruits, c'est-à-dire jusqu'aux fraises et aux cerises. Jusque-là il fut plus prudent de s'en tenir, comme fruits, aux pruneaux, dattes, bananes, amandes et noisettes. Notons, en passant, que certaines années c'est tout le contraire qui se produit, c'est-à-dire qu'il est recommandé de garder l'usage du fruit de l'année précédente (la pomme), quand elle est de bonne qualité, le plus tard possible jusqu'en juin, car ce fruit tardif est alors bien mieux toléré par les organismes fragiles que les fraises, presque toujours acidifiantes et les premières récoltes de cerises souvent pas bien mûres, ni bien douces. Ces difficultés avec les fruits sont plus flagrantes à la soudure des deux vitalités annuelles, quand s'épuise la sève de l'année précédente et quand la suivante est encore à ses débuts, c'est-à-dire en mars, avril, mai. Les aliments et les organismes sont alors au plus bas de leurs capacités vitales.

Ces délicatesses de manœuvre sont assez déconcertantes pour les impatients ou les routiniers. Bien des personnes, en effet, voudraient se réfugier dans une fixité vitale absolue et une stabilisation de régime indéfectible. Mais ce sont là des utopies, car la vie est, par définition, lutte, effort, manœuvres renouvelés.

Qui stationne n'avance pas. Une armée qui ne manœuvre pas est vaincue. La vie est une nécessité de progrès, donc d'action et de manœuvre persévérantes.

Comment alors s'y prendre pour reconnaître le détail de ces influences qui sont motivées par des raisons d'ordre général, très difficiles à prévoir (années humides ou sèches, variations de la sève, rythme des taches solaires, magnétisme terrestre, influences astrales, incapacités métaboliques individuelles) ? L'expérience personnelle conduite avec patience et bonne volonté y suffit. L'être humain peut providentiellement tout trouver en lui. Le médecin naturiste lui-même n'est bon guide que s'il est hypersensible à ces influences, s'il commence à en pâtir lui-même et s'il arrive à les corriger sur lui-même. Il peut ainsi percevoir plus nettement la manœuvre à conseiller aux autres. Les accidents de même ordre, arrêtés vite par des manœuvres identiques chez de nombreux sujets lui apportent en outre, la confirmation de l'exactitude du traitement. Mais quand on est seul en face de la difficulté, que l'on soit médecin ou profane, il n'y a qu'un moyen d'y voir clair et de s'en tirer, c'est de faire l'âne — avec intelligence. Cela consiste à jouer à l'ignorant complet, tout en gardant en réserve les principes naturistes directeurs, et à expérimenter isolément, sans parti pris, les divers aliments qui entrent dans la composition des menus. *En tenant journal précis et minutieux* (on n'apprend rien sans cela) de tout ce que l'on absorbe et de tout ce que l'on ressent au cours des digestions, en pis comme en mieux, en simplifiant les menus et en les composant d'abord d'aliments très courants, en faisant ensuite adjonctions ou retranchements, sans agir sur deux ou trois

choses à la fois, on constitue deux listes (ce qui est toléré ; ce qui n'est pas toléré) et on arrive ainsi en quelques jours ou même plus vite à découvrir le corps du délit, à le supprimer et à lui trouver des remplaçants, si cela est nécessaire.

Faut-il pratiquer l'ablation des amygdales et des végétations adénoïdes ? — Voilà une question qui fréquemment se pose en clientèle ! Elle est ordinairement résolue par l'affirmative. En effet, pour peu qu'un enfant dorme la bouche ouverte, parle du nez, s'enrhume facilement, fasse quelques poussées angineuses et que ses amygdales paraissent hypertrophiées, presque toujours, il est décidé aussitôt qu'on le livrera au chirurgien qui morcellera, arrachera, grattera, coupera le corps du délit.

C'est là une thérapeutique sans clairvoyance et nullement exempte de danger. En effet, qui donc doit être tenu pour responsable du mal ? Est-ce l'organe qui, en réalité, a fait de son mieux pour servir de voie d'élimination aux poisons du corps et de gardien contre les infections nasales ou buccales secondaires ou bien n'est-ce pas plutôt l'individu, avec ses guides et conseillers, qui ont mal dirigé le régime et l'hygiène ?

La vérité, c'est que des enfants de tendance lymphatique, empoisonnés par des régimes trop forts, trop azotés, trop chargés, trop irritants, trop acidifiants (orange, citron, tomate) ou encore par des médications toxiques (sucs de viande crue, huile de foie de morue, etc.) font, après une période de pléthore et d'exubérance vitale, qui surexcite momentanément leurs réactions nutritives, des troubles d'intoxication humorale et des éliminations blessantes, par voie naso-pharyngée. Il en résulte une hypertrophie des

tissus lymphoïdes qui les place en moindre résistance et favorise ainsi les inflammations locales récidivantes.

On comprend alors combien il est illogique de se borner à couper un organe qui s'est hypertrophié en remplissant un office utile et préservateur, sans rechercher la genèse du mal et sans le réprimer dans ses souffrances exactes. Aussi, ne faut-il pas être étonné, si ces interventions bornées n'aboutissent, après une période silencieuse, qu'à l'éclosion de troubles nouveaux, plus sérieux, localement ou sur d'autres points de l'économie. L'entérite, l'appendicite, la fièvre typhoïde, entre autres, se déclarent ensuite par pure transformation morbide ; car il est inévitable que d'autres organes lymphoïdes reçoivent le flot des irritations persistantes et se prennent à leur tour. Et cela continue, de maladies en maladies, tant qu'on ne sait pas opérer les corrections de conduite générale, propres à faire cesser les imperfections humorales qui sont à la base de toutes les maladies déclarées.

En outre, l'ablation des amygdales n'est pas par elle-même, une opération toujours anodine. En dehors de la destruction illogique d'organes protecteurs, il existe des risques d'hémorragie mortelle qui, au cours des années sèches et très ensoleillées, où les organismes sont très congestionnés, se font plus grands. C'est ainsi qu'en 1921, on a signalé de nombreux cas de mort opératoire, par hémorragie incoercible au cours d'interventions sur les amygdales. Et cela à un point tel, qu'un auteur, Jean Cauchois, traita en 1921 le sujet de thèse suivant : « Quelle artère faut-il lier dans les hémorragies non cataclysmiques de l'amygdalectomie ? »

En pratique, au lieu de recourir à la chirurgie

et de rechercher s'il est moins dangereux de lier la carotide externe plutôt que la carotide interne, quand une hémorragie non cataclysmique se produit, il est plus sensé et plus utile de faire du traitement médical naturiste, en corrigeant les causes productrices des hypertrophies lymphoïdes.

Tout au plus, pourra-t-on dans les cas de grosses amygdales fibreuses profondément infectées conseiller la discission qui en ouvrant largement les anfractuosités, favorise beaucoup la résorption des tissus enflammés et aide ainsi l'action médicale. Quant aux végétations, elles se résorbent spontanément au bout de quelques semaines ou quelques mois de traitement général. Celui-ci consistera dans la prescription d'un régime plus léger, plus naturel, plus pur, supprimant les aliments trop putrescibles (porc, jambon, poisson, gibier) et les aliments acides (orange, mandarine, citron, tomate, etc.). En même temps on fera suivre aux enfants une hygiène naturelle de mouvement au bon air et au grand soleil (1). On les verra ainsi, en quelques mois, se libérer tout seuls de leurs lésions locales, guérir leurs végétations et leurs hypertrophies tonsillaires, sans drogues, et devenir de forts gaillards que leurs immunités naturelles rétablies, préserveront de tout mal à l'avenir.

---

(1) Pour le détail des prescriptions, voir P. Carton : *Alimentation, Hygiène et Thérapeutique infantiles en exemples ; chapitres : Adénite et Déminéralisation.*

L'emploi du miel en diététique

De nos jours, la nourriture saine, logique, physiologique est devenue un problème ardu à résoudre, à cause de la grande quantité d'aliments nouveaux et de produits excitants que l'industrie et le commerce offrent au public. Aliments concentrés, produits de spécialité, boîtes de conserve, sauces toutes préparées, extraits, produits de synthèse chimique, essences artificielles, paraissent plus ou moins sur toutes les tables. D'autre part, les aliments qui fouettent les nerfs sont de plus en plus recherchés, à cause de la nécessité où tant de gens se trouvent de participer à la vie tourbillonnante d'aujourd'hui. Aussi, boissons fermentées, café, thé, viandes et poissons, sucreries industrielles sont-ils de plus en plus consommés. Que deviennent les voies digestives, assaillies par ce déchaînement d'aliments concentrés, dénaturés et surexcitants ? La réponse est facile. Qui, à l'heure actuelle, peut se vanter d'avoir bon estomac et de digérer normalement ? Et, d'autre part, quels progrès constants font les maladies chroniques des voies digestives et du système nerveux ! Dans tous les pays du monde, l'appendicite, la dyspepsie, l'entérite, le diabète, les cancers des voies digestives et les cas de folie s'accroissent d'année en année. La raison dominante de ces maladies de civilisation et de dégénéres-

cence réside dans la nourriture toxique, faussée, concentrée et fabriquée artificiellement. C'est pourquoi les plus belles découvertes de l'hygiène moderne resteront vaines, tant qu'on n'aura pas appris aux humains à se nourrir plus sainement. Seuls le bon sens, la simplicité, le retour à la loi naturelle peuvent indiquer à l'homme la voie de la vérité et le chemin de la santé.

Ces notions générales feront mieux comprendre un point particulier de diététique qui concerne le rôle et l'emploi du sucre naturel dans la nourriture de l'homme.

Nos ancêtres qui consommaient surtout du pain bis et des produits de leur jardin, de leur basse-cour et de leur rucher se portaient infiniment mieux de corps et d'esprit, que les générations d'à présent empoisonnées par l'usage immodéré des viandes de boucherie, surexcitées par l'alcool, le thé, et le café et dévitalisées par le sucre chimique et les aliments fabriqués dans les usines.

On ne saurait donc trop recommander l'emploi du miel aux gens sains et aussi aux malades. Mais ce retour au sucre naturel, ordonné à des débiles digestifs brûlés par les régimes incendiaires d'à présent, doit s'accomplir en procédant avec mesure et adaptation. En effet, ce serait tomber dans une autre faute que de préconiser le miel à forte dose, comme panacée universelle, comme remède guérit-tout, dont tout le monde pourrait user et abuser. Les meilleures choses elles-mêmes demandent un mode d'emploi raisonnable et judicieux. Il ne faut pas oublier d'abord que le miel, tout en étant un aliment naturel, est un produit concentré. Les gens robustes eux-mêmes n'ont pas intérêt à se bourrer de miel à tous les repas. Nous avons connu des apiculteurs qui abusaient ainsi du

miel. Ils souffraient de difficultés de digestion et de troubles généraux qui disparurent dès qu'avertis des inconvénients des excès de consommation du miel, ils en mangèrent raisonnablement.

Ce qui est vrai pour les sujets forts l'est bien davantage pour les malades, les arthritiques et les dyspeptiques, qui maintenant sont légion. En effet, il est important de savoir que plus un organisme est fatigué, affaibli et usé par les surmenages digestifs et nerveux, plus il devient incapable de faire les frais de transformation des aliments trop riches, plus le régime dit fortifiant le fatigue et plus les surmenages fonctionnels l'épuisent. Les organes de tels sujets sont en quelque sorte de vieux serviteurs qui doivent être ménagés, si l'on veut les voir rendre encore de bons services d'une façon suffisamment prolongée. Le secret de la santé et du rétablissement des forces chez les grands malades réside donc non pas dans la fuite de leurs énergies potentielles, que déterminent les coups de trique des médicaments chimiques et des nourritures surexcitantes, mais dans l'économie et la capitalisation des forces, réalisées par un régime doux et une hygiène paisible.

Le miel se trouve parmi les aliments doucement dynamogènes et nutritifs que l'on peut leur permettre. Mais, nous le répétons, si l'on se borne à le prescrire, sans entrer dans les détails de dosage et de modes de préparation, on revoit plus tard les mêmes malades nullement améliorés, parce que forts de l'ordonnance imprécise et imprévoyante, ils ont copieusement sucré leurs infusions et leurs entremets avec du miel, sans compter celui qu'ils ont pris, isolément. Il est donc important de se rendre compte qu'il existe de nombreux cas où le miel ne peut être utilisé qu'à la

condition d'être présenté avec certains adoucissements, qui atténuent sa force d'excitation et de concentration.

Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe des cas très rares de véritable intolérance à l'égard du miel. Il s'agit là de sensibilités spéciales que l'on appelle en médecine des idiosyncrasies. De telles personnes se montrent en même temps extraordinairement sensibles au venin des abeilles et sont victimes d'accidents d'asphyxie et d'œdème les plus alarmants, quand elles viennent à être piquées par une abeille. Tout le monde sait les grosses différences des réactions individuelles à l'égard des piqûres. Certains apiculteurs après avoir eu les mains couvertes de coups d'aiguillon ne présentent le lendemain aucune trace des blessures reçues. D'autres font de légers gonflements passagers. D'autres, plus sensibles, font de forts œdèmes étendus à tout un membre ou même de l'urticaire généralisée. Personnellement nous avons observé quelques personnes hypersensibles qui se trouvèrent en danger de mort, chaque fois qu'elles furent piquées par une abeille. D'ailleurs, on a publié des cas très rares de mort, déterminée par une seule piqûre d'abeille. Ces mêmes variations de sensibilité peuvent être observées en clinique diététique. C'est dire que l'on peut rencontrer, d'une façon exceptionnelle, des malades hypersensibles au venin apiaire qui ne peuvent pas consommer du miel sans éprouver de sérieuses irritations cutanées (éruptions, urticaire) ou digestives (embarras gastrique, etc.). Puis, il y a des cas très fréquents où le miel est mal toléré nature, mais se trouve bien mieux supporté que le sucre, si l'on atténue sa force, soit en le faisant préalablement bouillir (ce qui détermine l'évaporation de princi-

pes aromatiques, irritants pour les muqueuses), soit en l'incorporant à des fruits en confitures où à des farineux en gâteaux ou en pain d'épice légers. Il se passe, en pareil cas, un fait d'atténuation de l'agressivité du produit alimentaire, comparable à ce qui se passe pour le lait et l'œuf. Ces aliments qui ne sont pas du tout supportés crus ou même isolément à l'état nature, par certains malades, sont au contraire acceptés parfaitement par les estomacs et les intestins les plus rebelles, dès qu'on les présente cuits et incorporés à dose modérée à d'autres aliments harmoniques ou à des féculents (entremets, crèmes, gâteaux, crêpes, flans, etc.). Il en est de même du miel, pour de nombreuses personnes qui souffrent des voies digestives. Le sucre de canne, employé par elles à doses très réduites, comme condiment culinaire, incorporé dans des plats cuisinés ou très dilué dans des infusions, passe en général sans inconvénients ; et, en tout cas, il est mieux toléré que le miel nature. On peut donc le laisser prendre de cette façon et à doses restreintes. Mais ces malades ne tolèrent plus du tout le sucre concentré en plats trop sucrés ou en confitures. C'est en pareil cas que le miel, même s'il n'est pas supporté à l'état naturel, cru, par ces sujets fragiles, devient un produit utile pour compléter la ration alimentaire de sucre, dès qu'on le leur fait prendre soit bouilli (1) soit en confitures faites au miel (2) soit en pain d'épice (3) peu chargé en miel. Cette adjonction de fruits

(1) Faire bouillir la valeur d'un pot d'une livre de miel, pendant quelques minutes, dans une casserole en cuivre ou en aluminium ou en porcelaine. Y ajouter trois cuillerées à soupe d'eau ; tourner pour éviter que le miel brûle, puis le reverser dans le pot.

(2 et 3) Voir recettes dans : P. Carton. — *La Cuisine simple.*

ou de céréales au miel atténue sa force d'excitation et sa concentration ; elle rend son contact plus doux pour les muqueuses digestives.

Aussi, doit-on conseiller à certains sujets dyspeptiques, de faire leurs confitures au miel, en leur montrant que les bénéfices de santé, qu'ils réaliseront ainsi, compenseront largement l'accroissement des frais de fabrication qui en résultera. Les fruits qui se prêtent le mieux à la fabrication des confitures au miel sont les prunes, les pêches, les abricots, les figues fraîches et les poires. Les fruits à chair ferme (poires, pêches) doivent être débités en fragments de la grosseur d'un dé pour qu'ils soient plus facilement pénétrés par le miel, au cours de la macération et de la cuisson. D'ailleurs, si après quelques jours on remarque que les confitures mises en pot deviennent plus liquides ou sont atteintes par un début de fermentation (bulles d'air), il n'y a qu'à les faire recuire aussitôt pour qu'elles se conservent parfaitement. Les confitures faites avec des prunes de mirabelle sont les meilleures et les plus douces.

Ces modes de préparation atténuée du miel conviennent aux arthritiques, aux entéritiques et aux hépatiques ; ils permettent aussi de se servir du miel comme d'un médicament. C'est ainsi que chez les diabétiques le miel est souvent mieux toléré que le sucre industriel. Nous avons même vu les doses de sucre diminuer dans leurs urines en substituant à la saccharine, le miel présenté, par périodes, à doses réduites, bouilli ou en mélanges cuits de confitures. Enfin, le miel ainsi préparé peut rendre de grands services dans le traitement de la goutte et des rhumatismes chroniques, quand la réduction des aliments azotés forts (viande, poisson, légumes secs sur-

tout) et des excès de substances minérales (provenant des bouillons de légumes et des légumes cuits dans trop peu d'eau et sans changement d'eau), ne suffit pas à donner une amélioration satisfaisante. Ce qui, en pareil cas, empêchait la guérison, c'était le manque d'utilisation des matériaux azotés et minéraux, du fait de l'insuffisance de sucre dans la ration alimentaire.

Signalons enfin que, chez les enfants, le miel doit être employé avec ménagements. Ajouté dans les biberons, il se montre irritant, tandis qu'une petite dose de sucre de canne (1/4 de morceau par biberon), employée comme condiment est mieux tolérée et ne présente guère d'inconvénients. Plus tard, il faut éviter aussi d'employer le miel sans ménagement dans les boissons et les plats sucrés. Vers 18 mois, quand on commence à donner des menus variés et synthétiques, le miel peut paraître dans les desserts, soit nature (chez les enfants robustes), soit en confiture au miel prise pure, ou mieux, diluée dans l'assiette avec son volume d'eau, pour obtenir une sorte de sauce aux fruits, qui n'irrite pas les muqueuses délicates des jeunes enfants. L'utilisation normale du miel par les adultes se fait soit le matin, au petit déjeuner, soit aux desserts, surtout en hiver.

Les Champignons

Pour la plupart des gens, les champignons sont des aliments indigestes et superflus, qui ne doivent servir qu'à agrémenter la garniture de certains plats. En général, les médecins les défendent à tout propos, à cause de leur soi-disant richesse en purines (ils n'en contiennent pourtant pas plus que les épinards) ou de leur toxicité. Par contre, les vrais amateurs de champignons sauvages, qui savent les déterminer avec certitude, sont enclins à abuser de ces aliments.

En réalité, les champignons sont de bons aliments, faciles à digérer par les estomacs les plus délicats, si l'on prend la précaution de les cuisiner simplement et de ne pas les adjoindre à d'autres plats d'aliments lourds ou trop putrescibles (viandes, poissons, légumes secs). Mais on doit en user avec discernement et mesure, comme des meilleures choses. Ce sont d'abord des produits azotés et minéralisés forts, ce qui les rend très nourrissants et, par là même, peut favoriser l'apparition de la goutte et des rhumatismes chez les prédisposés, surtout s'ils en consomment trop à la fois ou trop souvent. Ce sont aussi des produits très sapides, dont l'arome rappelle en cours de cuisson celui de la viande. Enfin, la richesse des champignons en vitamines est grande, car ils constituent dans la vie végétale des sortes « d'explosions de force vitale » (Eliphas Lévi). En effet, en une

seule nuit, un champignon volumineux peut surgir du sol et se développer, même dans des zones où les matières en décomposition n'abondent pas (par exemple, des morilles dans des sols rocailleux ou sablonneux : balastières, champs en friche).

Pour les naturistes végétariens, le champignon constitue un bon succédané de la viande, surtout dans les périodes d'adaptation progressive au régime sans viande. Plus tard, il n'est pas mauvais de faire paraître de temps en temps, en hiver, les champignons cultivés (agaric de couche) dans les menus. Mais, la vraie saison pour la consommation des champignons s'étend du printemps à l'automne, c'est-à-dire au moment où la nature les offre et où les espèces sauvages se succèdent à la surface du sol.

Avant de se risquer à manger les champignons que l'on peut récolter dans les bois, il faut apprendre à connaître avec certitude les bonnes et les mauvaises espèces. Il n'y a pas d'autres moyens d'échapper aux risques d'empoisonnement. Il n'existe, en effet, aucun procédé général qui puisse permettre de séparer les champignons vénéneux des non vénéneux, ni de rendre inoffensifs les vénéneux. Le moyen qui consiste à ajouter une pièce ou un couvert d'argent dans le récipient où cuisent les champignons, argent qui noircirait seulement si l'espèce est toxique, est dépourvu de toute exactitude. Il a causé des accidents à bien des personnes qui s'y sont fié. De même, l'oignon blanc qui noircirait en cours de cuisson avec des espèces dangereuses et resterait blanc en face des bonnes espèces constitue également un procédé de reconnaissance tout à fait aléatoire. Un autre système encore, auquel il est prudent de ne pas accorder confiance absolue, c'est la cuisson à grande eau, accom-

pagnée d'un changement d'eau. Certes des personnes dignes de foi affirment avoir pu neutraliser ou éliminer ainsi les poisons de certaines espèces vénéneuses et consommer ensuite ces champignons sans dommage. C'est ainsi que Frédéric Gérard, auteur d'une Flore médicale, écrivait en 1850 qu'il avait mangé des amanites bulbeuses et d'autres espèces dangereuses et en avait ensuite fait manger à toutes les personnes de sa famille sans le moindre inconvénient, après les avoir fait macérer pendant douze heures dans plusieurs liquides. D'autre part, l'entomologiste Fabre raconte avoir vu manger des champignons vénéneux : l'amanite panthère et la citrine, l'agaric de l'olivier, et en avoir lui-même consommé sans ennuis, après que ces champignons furent cuits à grande eau et changés d'eau, au cours de la cuisson. De telles affirmations ne doivent pourtant pas être admises comme des faits décisifs, invariables et intangibles. Il existe, en effet, de grandes variations de toxicité pour la même espèce de champignons d'un sol à l'autre et d'une année à l'autre qui expliquent que dans certains pays ou au cours de certaines années la toxicité d'espèces vénéneuses puisse baisser et être tolérée grâce à une déconcentration par la cuisson à grande eau et des lavages ; et encore, faut-il ajouter, par certains individus. Tous les sujets, en effet, ne réagissent pas de façon identique à l'égard d'un même produit alimentaire et il nous est arrivé de constater des symptômes évidents d'intoxication chez une ou deux personnes d'une famille, par des espèces suspectes ou même réputées anodines, alors que les autres personnes n'avaient pas éprouvé le moindre malaise. D'ailleurs, ces expériences de neutralisation par l'ébullition et les changements d'eau

ont été reprises par Radais et Sartory et ces auteurs ont établi qu'ils ne donnaient pas une entière sécurité. (*Académie des Sciences*, décembre 1911). « Tout en reconnaissant que certains champignons toxiques, et d'ailleurs en général non mortels, comme la *fausse oronge*, *l'amanite panthère* et quelques autres dont le principe toxique est très soluble dans l'eau bouillante, peuvent devenir inoffensifs par l'opération du « blanchissage », ces auteurs mettent en garde contre l'application générale de ce procédé, qui peut conduire à des « mécomptes funestes » (sic). Ce procédé serait notamment insuffisant vis-à-vis des *amanites à phalline*, et en particulier *l'amanite phalloïde* ou *oronge ciguë*, la plus toxique de toutes. »

« Il résulte, en effet, de leurs expériences que, pour cette dernière en particulier, le procédé de traitement par l'eau bouillante suivi de lavages à l'eau froide laisse intacte une partie du poison, qui est énergiquement retenu dans la trame fongique ou dans les cellules. Quant à la chaleur de l'eau bouillante, elle ne saurait détruire le poison, qui résiste à la chaleur de 120°. Aussi MM. Radais et Sartory considèrent-ils comme dangereux de répandre dans le public cette notion, d'ailleurs peu nouvelle mais inexacte, que le « blanchissage » des champignons à l'eau bouillante peut dans tous les cas les rendre inoffensifs. En résumé, elle n'est pas plus fondée que celle qui repose sur l'efficacité de la pièce ou de la cuiller d'argent ou de l'oignon. »

Il est bon de savoir aussi que « la toxicité n'est pas atténuée au bout d'un an pour le champignon desséché et subsiste encore après un vieillissement de dix années. Le poison est fortement retenu par la trame fongique, même après coction dans l'eau à 100°. »

A propos de la variabilité du pouvoir toxique, suivant les pays et les saisons, on a signalé des faits très curieux. Par exemple, l'*Amanite tue-mouches* ou fausse-oronge serait inoffensive en Russie ; l'*Amanite panthère*, vénéneuse en France, est consommée en Saxe et dans l'Erzgebirge (Bohême) une fois pelée ; la *Volvaria speciosa*, considérée comme vénéneuse, est consommée en Algérie ; l'*Amanite jonquille* que l'on récolte dans les sapinières provoque des troubles digestifs en avril et en mai et ne donne plus d'accidents en automne (*Bull. de Soc. mycol.* de France 1908, p. 178).

« *La teneur des plantes en alcaloïdes* est extrêmement variable selon les saisons, le climat, et même selon les années ; c'est un fait classique pour toutes les plantes médicamenteuses et pour certaines plantes alimentaires (sorgho, par exemple) qui peuvent certaines années, dans certaines conditions de température et de climat encore mal précisées, à des périodes limitées de leur végétation, devenir anormalement toxiques. »

« A noter l'importance toute particulière de la *composition du sol* sur lequel poussent les plantes dans la production de leurs produits toxiques. (La digitale du Massif Central ne renferme qu'une quantité minime de digitaline, tandis qu'elle en est très riche dans les Vosges). (*Revue de Pathologie comparée*, avril 1924). »

La toxicité des champignons est encore relative selon les êtres qui les consomment. Se baser sur le fait qu'un champignon a été entamé par la dent d'un lapin ou par les limaces, pour le juger inoffensif, serait s'exposer aux pires accidents. En effet, les champignons les plus vénéneux servent d'aliments à une

foule d'êtres. Les vers qui perforent et liquéfient la plupart des champignons sont des larves de Tipules (diptères qui ressemblent à d'énormes moustiques) ou d'autres nombreuses variétés de mouches (Trichocères, entre autres). De même, des coléoptères, des staphilins, la chenille d'une teigne, les limaces, les lapins peuvent consommer des champignons vénéneux pour l'homme. Et, par contre, des champignons comestibles pour l'homme peuvent empoisonner des animaux domestiques. On a rapporté à ce sujet des exemples extraordinaires. « Un chasseur fait une abondante récolte de *boletus aurantiacus*, auxquels il ajoute une quinzaine de *clitocybe dealbata*. Il les fait préparer avec une sauce blanche et en mange copieusement, sans en éprouver le moindre malaise. Il donne à son chien la valeur de deux cuillerées à soupe de la sauce très fraîche. L'animal se met à baver une heure après ; il est triste, sa salivation est visqueuse, filante et va en augmentant. On observe ensuite : soif intense, vomissements répétés, parésie du train postérieur, algidité (la température centrale n'est cependant pas abaissée : 38 degrés). Pas de diarrhée. Le chien succombe au bout d'une quinzaine d'heures, dans le coma. »

« Le *clytocybe dealbata*, mangé impunément par de grandes personnes, aurait, par contre, occasionné des coliques à des enfants. A titre d'expérience, on fit absorber quelques-uns de ces champignons à un perroquet ; il succomba. »

« La *russule alutacée*, que l'on trouve en été dans les bois de hêtres (surtout dans l'Est) est généralement considérée comme bien comestible. Toute une famille en mange sans inconvénient, mais un petit chat, qui reçoit les restes du plat, en meurt. »

« L'on signale même qu'un chien fut gravement malade pour avoir mangé, en chasse, quelques *psalliota campestris*, l'espèce commune. Cependant, ce champignon est souvent mangé par les animaux qui pâturent les herbages, sans qu'il paraisse en résulter aucun inconvénient. »

« Si nous descendons beaucoup dans l'échelle animale, nous pouvons observer, avec quelque surprise, que la limace mange impunément les espèces les plus vénéneuses, celles du genre amanite, par exemple. Cependant, le poison des amanites, inoculé sous la peau des limaces, les tue sûrement. Il faut donc admettre que ce poison, lorsqu'il est introduit par les voies digestives, est éliminé ; mais cette faculté d'élimination ne paraît pas s'appliquer à toutes les substances nuisibles qui peuvent être apportées par les champignons, la limace évite soigneusement de toucher à certaines espèces âcres que nous-mêmes mangeons très bien ». (*Revue de Pathologie comparée*, 5 avril 1924)

Le seul procédé qui permette de consommer des champignons en toute sécurité c'est, nous le répétons, d'apprendre à reconnaître les caractères distinctifs des principales espèces comestibles que l'on peut trouver dans la région où l'on habite et de s'en tenir strictement à ces quelques espèces. Les premiers temps, il est prudent de faire contrôler ses cueillettes par une personne compétente (pharmacien, médecin, mycologue, amateur qualifié de longue date). Plus tard, *il faut encore prendre soin de vérifier soi-même avant l'épluchage, à la cuisine, toutes les espèces rapportées*, car il suffit d'une distraction, en cours de route, pour envoyer dans le sac ou le panier un champignon vénéneux. De plus, tout frag-

ment de champignon trop incomplet pour être reconnu à coup sûr, sera rejeté impitoyablement. Enfin, on évitera de consommer les exemplaires trop vieux ou envahis par des moisissures ou gelés.

Une fois ces précautions prises, on peut consommer des champignons sauvages, sans avoir la hantise de l'accident. En effet, il est beaucoup moins risqué de manger des champignons, récoltés avec discernement, que des gâteaux à la crème, des pâtés ou des conserves de viande, de la charcuterie, du gibier faisandé, des huîtres, des moules, tous produits infiniment plus dangereux pour les organes digestifs et plus traîtres que les champignons.

Parmi les mauvais champignons, on peut distinguer quatre catégories : ceux qui occasionnent des empoisonnements la plupart du temps mortels (champignons à phalline) ; ceux qui donnent lieu à un syndrome d'empoisonnement le plus souvent curable (champignons à muscarine) ; puis un groupe de champignons à principes âcres qui déterminent de la gastro-entérite suraiguë ; et enfin un certain nombre de champignons suspects dont il vaut mieux s'abstenir, parce qu'ils provoquent irrégulièrement des troubles, selon le sujet qui les consomme ou les années où on les récolte.

Les champignons les plus toxiques, qui entraînent la mort dans 80 pour cent des cas environ, sont l'*amanita phalloïdes*, l'*amanita verna*, l'*amanita citrina* et les *volvaires*. Ces champignons ont tous pour caractéristique de sortir, à l'état jeune, d'une sorte de coque blanchâtre ou volve et d'avoir des lames blanches sous le chapeau. Le chapeau est de couleur vert-jaunâtre pour la phalloïde, jaune ou jaunâtre pour la citrine, blanchâtre pour la printanière ou verna. Mais les deux variétés colorées peuvent anormale-

ment rester blanchâtres et se confondre alors avec les pratelles, d'autant plus facilement que ces espèces voisinent assez souvent. Aussi, faut-il toujours s'assurer en ramassant des pratelles (champignon rose, champignon de couche sauvage, champignon des prés) qu'elles n'ont pas de débris de volve au pied (signe inconstant) et que leurs feuillets sont rosés, puis rouge-brun (signe constant). Le danger d'empoisonnement est encore plus grand dans les pays (centre et midi de la France) où l'on récolte une amanite voisine, l'*A. ovoidea* ou coucoumelle blanche, qui a le chapeau soyeux et la chair douce, alors que la *verna* a le chapeau légèrement visqueux et la chair âcre. Mais, en cas d'anomalie de teinte et d'aspect, si l'on ne goûte pas la chair du chapeau pour les distinguer, on risque l'empoisonnement. Un de nos correspondants, prêtre, jeûneur émérite, a failli succomber en 1923, à la suite d'une méprise de ce genre. Pendant une semaine il fut considéré comme perdu, car il se trouvait dans un état syncopal alarmant. Il fut administré. Caféine, huile camphrée, sérum artificiel aidèrent à le soutenir. Une tentative d'abcès de fixation à l'essence de térébenthine faillit l'achever en déterminant non pas un abcès local, mais une enflure considérable et généralisée (anasarque) qui fut le symptôme le plus long à faire cesser. Mais le malade finit par se rétablir, au grand étonnement du médecin traitant qui dut reconnaître que sa guérison inattendue et sa convalescence rapide (elle est toujours traînante, en pareil cas) devaient être attribuées à son régime antérieur d'extrême sobriété.

Les volvaires ont les lames violacées, mais se distinguent des pratelles par la présence d'une volve au pied et l'absence d'anneau.

Le groupe des champignons toxiques, mais le plus souvent non mortels (empoisonnement muscarinien) comprend *l'amanite panthère, l'amanite tue-mouches* ou *muscaria* ou *fausse oronge, la lépiote brunâtre, le tricholome tigré.* L'amanite panthère se reconnaît à son chapeau gris-brun, taché de nombreuses verrues (débris de la volve) blanc-sale qui ne font pas corps avec le chapeau. L'amanite fausse-oronge a le chapeau rouge ou jaunâtre, parsemé de nombreux flocons blancs (débris de volve) et les feuillets blancs.

Parmi les champignons moins vénéneux, occasionnant des signes de gastro-entérite plus ou moins grave, il faut citer l'*entolome livide* qui ressemble un peu au *clitocybe nébuleux* (comestible), mais s'en distingue par ses feuillets jaune-rougeâtre et non blancs ; l'*hypholome fasciculé* qui pousse en touffes serrées sur les vieilles souches d'arbres, le *strophaire coronille* ; diverses variétés de *lactaires* (suc laiteux qui surgit sur les cassures) et de *russules* (champignons charnus, trapus, de couleurs vives et variées, sans lait) ; le *bolet blême* ou *Satan*, dont le pied et le dessous du chapeau sont rougeâtres, dont la chair bleuit instantanément à la cassure.

Enfin, parmi les champignons suspects, citons l'*Amanita junquillea* et deux autres espèces qui ne sont pas complètement anodines ; la *pratelle jaunissante* (qui ressemble à la pratelle des prés, mais possède une odeur anisée et jaunit sur tous les points où on la froisse) et le *tricholome de la St-Georges* qui pousse en cercle au mois d'avril, dans les clairières. Nous avons connu un sujet qui a pu consommer ces deux dernières variétés, sans inconvénients, certaines années. Mais au cours d'années suivantes, elles lui ont nettement occasionné un début d'intoxication

(troubles cardiaques, anxiété, coliques, etc.). Aussi, les tenons-nous depuis pour suspectes et les rangeons-nous parmi les champignons qu'il est préférable de ne pas ramasser.

En présence d'un cas d'empoisonnement par les champignons, que convient-il de faire ? Il faut d'abord distinguer l'empoisonnement phallinien du muscarinien, le début du traitement et le pronostic différant dans ces deux cas. La « phalline », poison redoutable, se trouve dans les amanites phalloïde, printanière et citrine. Après l'ingestion de ces champignons, l'apparition des signes d'intoxication est tardive : 10 à 12 heures ; parfois même 20 à 30 heures. On observe d'abord des vertiges, des éblouissements accompagnés d'angoisse considérable, de sensation de strangulation, de soif ardente et de crampes dans les membres. Puis se produisent : sueurs froides, vomissements, diarrhée profuse et sanguinolente. Le patient, couché en chien de fusil, souffre horriblement du creux épigastrique et se plaint de crampes rectales et vésicales. L'excrétion urinaire est arrêtée. Après quelques heures de crises, il peut se produire une accalmie qui dure une heure ou deux, puis les douleurs reprennent et les signes de paralysie respiratoire et cardiaque se déclarent qui entraînent la mort le jour même ou 2 ou 4 jours ou plus rarement 5 à 12 jours après le début des accidents. Si le malade en réchappe (20 à 30 pour 100 des cas), la convalescence est interminable. M. Limousin a recommandé, comme contrepoison efficace l'ingestion de 3 estomacs, frais, broyés, de lapin, en mélange avec 7 cervelles fraîches de lapin.

Quand il s'agit d'un empoisonnement par des champignons à « muscarine » (amanite panthère,

fausse oronge, lépiote brunâtre), le début est brusque et précoce. C'est d'abord un malaise indéfinissable, suivi d'une violente brûlure épigastrique avec vomissements, diarrhée séreuse et de troubles nerveux spéciaux (agitation, gesticulation, cris, rires, hallucinations, titubation comme dans l'ivresse). Après quelques heures de cette surexcitation toxique, la torpeur apparaît, le malade s'endort. Plusieurs heures après, il se réveille amélioré, mais avec des troubles de la mémoire. La guérison s'opère après 2 ou 3 jours de convalescence. Elle est presque la règle, quand il s'agit d'un cas à fausse oronge. Par contre, on compterait en moyenne 20 pour 100 de décès, quand l'amanite panthère est en cause.

Il n'existe pas de traitement spécifique des empoisonnements par les champignons : le lait et l'albumine sont inefficaces ; la poudre de charbon est inutile dans l'empoisonnement phallinien, mais, à hautes doses, elle peut rendre des services dans les autres cas ; l'atropine, le tanin, la liqueur iodo-iodurée sont illusoires et même font plus de mal que de bien.

Ce qui importe le plus, c'est d'aider la nature à surmonter l'attaque ennemie, en favorisant les évacuations et les stimulations vitales du cœur et du système nerveux. Il faut d'abord vider le tube digestif pour empêcher la continuation des absorptions toxiques. Dans l'empoisonnement à début tardif (phallinien), inutile de faire vomir, car les aliments sont déjà passés dans l'intestin. Dans les autres cas, le mieux est de faire boire de l'eau tiède et de titiller l'arrière-gorge avec une barbe de plume plutôt que de donner des substances vomitives (ipéca, tartre stibié) qui déprimeraient davantage le cœur et les

forces de résistance. On peut aussi pratiquer un lavage d'estomac. Puis, dans tous les cas, on s'efforcera de vider l'intestin en faisant prendre une bonne dose d'huile de ricin (30 gr. environ) qui ne dissout pas les produits toxiques des champignons, et en même temps un lavement purgatif au sulfate de soude ou au sel de cuisine.

Enfin, on tâchera de diluer et d'éliminer les poisons par les reins et par la peau. Si le malade garde les liquides, on lui fera boire de bonnes doses d'eau ordinaire, de café ou de thé légers, de tisanes très claires, diurétiques ou sudorifiques (queues de cerises, stigmates de maïs, bourrache). Dans certains cas, il peut même être indiqué de soustraire des poisons circulants en pratiquant une saignée de 200 gr. environ et ensuite une injection sous-cutanée de sérum artificiel pour diluer les poisons et favoriser le travail des émonctoires. De grands maillots de tout le corps faits avec un drap de toile trempé dans l'eau bien chaude (ne pas brûler la peau), doublé de 2 couvertures de laine, le malade étant ensuite entouré de boules chaudes et recouvert d'oreillers ou d'édredons, peuvent aider puissamment à la sudation et par là même à l'élimination toxique. En cas de dyspnée et de menaces syncopales, on peut alterner avec des flagellations de la partie antérieure du thorax, exécutées à l'aide d'une serviette mouillée d'eau froide.

Pour soutenir le cœur, ces flagellations froides sont souvent précieuses. On peut également employer les infusions de café ou de thé, faire respirer de l'oxygène ou un peu d'éther ; ou en dernier ressort injecter sous la peau un peu d'huile camphrée (1 à 2 cc.) ou faire absorber une vingtaine de gouttes de digitaline au millième. Mais on évitera de donner cor-

diaux, élixirs ou boissons alcooliques qui augmenteraient l'absorption et la diffusion des produits vénéneux. Ensuite, si des douleurs trop atroces ne cessent pas et menacent de produire un choc nerveux et une dépression cardiaque trop intense, il peut être urgent de recourir à un médicament calmant, de donner un lavement huileux laudanisé (XV gouttes) ou même d'accorder une piqûre de morphine. Mais on évitera de donner des potions à bases de chloral ou d'opium qui nuiraient trop au péristaltisme gastro-intestinal.

Il nous faut maintenant énumérer rapidement les principales espèces de champignons comestibles, faciles à distinguer, et que l'on peut consommer invariablement en toute sécurité. Signalons par ordre de saison : la morille et l'oreille de chat. Ces deux champignons qui poussent au mois d'avril ne peuvent être confondus avec aucune espèce dangereuse.

La *morille* ou *morchella esculenta*, dont le chapeau est caractérisé par des enfoncements alvéolaires polyédriques, se présente sous des formes et des couleurs très variables (arrondie, conique ; grise, jaune, noirâtre). La variété : le *morillon* ou *morchella semilibera*, diffère par son petit chapeau porté par un très grand pied.

L'*oreille de chat* ou *pézize veinée* est un champignon plat, en coupe, blanc-jaunâtre extérieurement, brune intérieurement ; elle présente un pied très court, avec des côtes qui se prolongent sur la coupe. Elle est très cassante et les surfaces de fracture répandent une odeur d'eau de Javel. C'est un excellent champignon. *La pézize en coupe* est bonne également, quoiqu'elle reste un peu coriace après cuisson. Fraîche, elle sent la mousse et non pas l'eau de Javel.

La *pratelle* ou *psalliote* ou champignon de couche sauvage ou champignon rosé se trouve dans les prés, les bois de sapins, les jardins, etc. Son chapeau charnu, lisse ou écailleux se pèle facilement. Elle a des feuillets d'abord rose-chair, puis rouge-brun. Son pied possède un anneau. Sa chair devient rose quand on la brise. Elle est d'odeur et de saveur agréables. Il en existe une variété à chair rouge-sang (hemoroïdaria) et une variété plus grosse, parfois énorme, qui a un anneau double (boule de neige). Signalons aussi une variété à odeur d'anis, dont la chair ne jaunit pas, qui est excellente : la pratelle de Richon.

La *girolle* ou *cantharellus cibarius*, a un chapeau d'abord conique, puis plat, puis creux avec bords enroulés, ondulés ; elle est de couleur jaune d'œuf extérieurement. Ses feuillets épais descendent longuement sur le pied. Les vers ne l'attaquent presque jamais.

La *lépiote élevée* ou *L. procera* ou columelle est un grand champignon, qui peut atteindre 40 centimètres de hauteur et 30 centimètres de diamètre. De loin, il ressemble à une baguette de tambour quand il est jeune, puis à une ombrelle japonaise quand il est épanoui. Son chapeau est sec, brun-gris, recouvert d'écailles filamenteuses qui *font corps avec lui*. Son pied est cylindrique, assez grêle, creux, bulbeux à la base. Il en existe une variété plus petite, à pied moins grêle, dont la chair rougit à l'air, c'est la fausse columelle ou *lepiota rhacodes*. La fausse columelle peut se cuire dans son jus comme tous les champignons. La grande n'est bonne que sautée à la poêle ou grillée.

Le *bolet* est un champignon à tubes, sous le cha-

peau. Il comprend plusieurs variétés. Les meilleures sont celles à chair ferme et blanche : le *boletus æreus* ou tête de nègre qui a le dessous du chapeau blanc et le dessus jaune-gris, ou fauve, ou brun ; le *boletus edulis* dont le dessous du chapeau est jaune-verdâtre. D'autres variétés ont une chair plus molle qui tend à bleuir à l'exposition *prolongée* à l'air et à noircir à la cuisson. C'est le *boletus scaber* qui a le pied long, cylindrique, écailleux, le chapeau de couleur variable, rouge-brique ou brun ; il est bon consommé jeune ; le *boletus badius* ou fauve, dont la chair verdit quand on la casse, qui pousse sous les sapins et qui est également comestible. Le *boletus luteus* est irritant. Le *boletus satanas*, qui est dangereux, s'en distingue par son pied volumineux, sa teinte jaune-rougeâtre du pied et de la face inférieure du chapeau et sa chair qui bleuit *instantanément* à l'air.

Le *coprin chevelu* ou *C. comatus* ou goutte d'encre est assez fin, mais il faut le manger très jeune et aussitôt récolté, car il noircit très vite. Il pousse sur les terrains nouvellement remblayés. Son chapeau d'abord allongé, cylindrique, puis étalé est recouvert de nombreuses mèches filamenteuses, blanc-sale. Ses feuillets blancs, puis rosés, deviennent vite noirs comme de l'encre.

L'*hydne étalé* ou *hydnum repandum* se reconnaît à son chapeau compact, charnu, irrégulier, de couleur jaune-beurre, recouvert à sa partie inférieure de petits aiguillons qui lui donnent l'aspect de *langue de chat*. Ils se détachent très facilement et ressemblent alors à des œufs de mouche.

Les *clavaires* ou barbe de chèvre (*clavaria flava*) poussent en souche charnue, épaisse, qui se divise en très nombreux rameaux cylindriques disposés en barbe.

La *craterelle corne d'abondance* ou *cr. cornucopioides*, ou trompette des morts ou truffe du pauvre a le chapeau brun-enfumé en forme d'entonnoir mince qui se prolonge en tube creux dans le pied. C'est un bon champignon qui pousse à l'automne, en troupes nombreuses dans les bois.

Nous pourrions encore citer parmi les champignons comestibles, la truffe, si justement appréciée, qui pousse dans des zones très limitées et exige des procédés de chasse spéciaux ; le tricholoma nudum ou pied bleu, le pleurote de l'Eryngium, l'helvelle crépue qui ne sont pas très savoureux ; le lactaire délicieux et le paxille enroulé qui sont très médiocres. Il est donc préférable de s'en tenir aux principales espèces que nous venons de décrire sommairement. Accommodés de diverses façons : sautés, grillés, farcis, en ragoûts, en pâtés, en omelette, en vol-au-vent, sur croûtons beurrés, à la crème, en sauce blanche, à la bordelaise, en matelote, mélangés à des œufs brouillés, des pommes de terre, du riz, des pâtes, du chou rouge, des fonds d'artichauts, ces divers champignons permettent de préparer de nombreux plats très agréables. En général, il vaut mieux ne pas en manger crus, car certains principes agressifs sont détruits par la cuisson. C'est ainsi que les morilles, anodines à l'état cuit, seraient toxiques consommées crues.

L'aoûtat

Chaque année, pendant le mois d'août, des personnes viennent nous consulter au sujet de poussées d'urticaire rebelle, dont aucune modification alimentaire ne vient à bout. Elles ont beau supprimer la viande, éviter le poisson, s'en prendre aux œufs, au lait, aux aliments crus, aux fruits, au vinaigre, rien n'y fait, l'éruption a des hauts et des bas, mais elle ne cède jamais complètement et ses modifications ne paraissent pas coïncider exactement avec les corrections de régime. Malgré tout, les œufs et les fruits sont, comme toujours, les boucs émissaires de l'aventure et on les chasse avec rigueur des menus. Quand, de concert avec ces patients, on examine avec soin leur journal de régime, on n'y retrouve pas, en effet, les causes habituelles de l'urticaire. Mais, quand on en vient à les faire se dévêtir et qu'on voit les éléments éruptifs, la situation s'éclaire. Il ne s'agit nullement d'une affection urticarienne, mais d'une lésion parasitaire produite par l'aoûtat.

A l'hospice de Brévannes, chaque été, nous étions conduit par nos internes au lit de malades, couverts de taches rouges prurigineuses, dont ils nous demandaient d'établir le diagnostic et surtout le traitement, car c'est après avoir épuisé à peu près tout l'arsenal des pâtes, lotions et pommades et constaté l'inanité des changements de régime qu'ils avaient recours à

nous pour les sortir d'embarras. Là encore, il s'agissait de troubles cutanés produits par l'aoûtat.

L'aoûtat, encore appelé rouget ou pou d'août ou ciron ou vendangeur, est un acarien, un animalcule de la famille des poux, proche parent de l'acarien qui donne la gale. Il appartient au genre trombidium. On a discuté sur l'espèce : Pierre Mégnin croit qu'il s'agit de la larve du *trombidium holosericum* ou trombidium soyeux. Mais, si ce problème de détermination zoologique n'est pas entièrement résolu, on sait bien néanmoins que l'animal adulte mène une existence non parasitaire sur les végétaux et que ses œufs donnent naissance à une larve qui, elle, vit en parasite sur les animaux ou les gens auxquels elle peut s'accrocher, au passage. C'est ainsi que le chien, le chat, la taupe, le lièvre peuvent être parasités, à l'égal de l'homme.

Certains pays en sont particulièrement infestés. Ce sont surtout des endroits où le sol est calcaire. Certains végétaux hébergent en plus grand nombre les larves de l'aoûtat et leur contact expose à des contaminations plus nombreuses : par exemple, les gazons, les haricots et la traînasse ou renouée ou herbe à cochon ou herbe à cent nœuds, de son nom scientifique *polygonum aviculare* sont garnis de larves d'aoûtat.

Ce genre de parasite est répandu par toute la terre. En Angleterre et en Ecosse, on le nomme acarien des moissons, *harvest mite*, ou encore insecte du groseillier à maquereau, *gooseberry bug*. Aux Antilles, on le nomme « bête rouge ». Il est également connu au Japon, au Mexique. L'éruption qu'il détermine a été décrite sous le nom de cirose ou encore d'érythème automnal par Gruby. Au Danemark, on l'appelle « bouton d'Août » et en Allemagne, *Stachelbeerkrankheit*.

La larve aborde l'individu par les jambes ou les bras. L'ascension commence sous les vêtements, car jamais la bête n'attaque les parties découvertes, la figure et les mains. Elle pénètre dans la peau principalement là où elle rencontre des plis ou un obstacle. C'est pourquoi les lésions prédominent au pli du coude, dans les aisselles, les aines, sous les seins et à la ceinture.

Une fois la pénétration accomplie sous l'épiderme, la lutte commence. La peau cherche à repousser l'envahisseur par des réactions locales inflammatoires : tache rouge œdémateuse, chaude et prurigineuse qui oppose ses obstacles à la larve qui creuse ses galeries et qui oblige le sujet au grattage défensif. Parfois, les parasites sont si nombreux qu'ils empêchent le sommeil, entretiennent une irritation nerveuse et sanguine capable de donner la fièvre et des malaises généraux. Ordinairement, après quelques jours de grattage, l'animal disparaît soit par destruction, soit par achèvement de son cycle. Et si, par suite d'un temps pluvieux ou pour toute autre cause, on cesse de s'exposer à de nouvelles contaminations au dehors, on peut se trouver momentanément libéré et croire à la valeur d'une correction de régime ou à la vertu d'une pommade ; alors que c'est la non-continuité des contaminations qui a donné l'amélioration. Chaque été, les personnes sensibles à l'aoûtat doivent ainsi batailler contre ce microscopique animal pendant le cours du mois d'août. Tous les individus, en effet, ne se montrent pas accueillants pour l'aoûtat. Et, il n'est pas rare d'observer parmi des personnes exposées aux mêmes contaminations, que les unes seront couvertes de boutons prurigineux, tandis que les autres ne présenteront pas la moindre éruption. Il s'agit là

d'attirance plus que d'immunité parasitaire. Pour d'autres parasites, en effet, on peut faire les mêmes remarques. C'est ainsi que certains membres d'une famille se montrent réfractaires aux puces, tandis que d'autres sont de vrais pièges à puces. De deux conjoints, par exemple, l'un prendra les puces au lit, tandis que l'autre dormira tranquille.

Pour se délivrer de ces hôtes désagréables on a préconisé bon nombre de produits : le vinaigre, l'alcool camphré, la benzine, l'essence de térébenthine, la teinture d'iode, etc. Ce qui donne les meilleurs résultats, c'est de frictionner, le soir, chaque papule avec l'extrémité de l'index et du médius, préalablement plongés dans du soufre en poudre. Il est rare que l'on soit obligé de recommencer la même opération deux fois au niveau de la même papule. Mais on devra chaque soir faire la chasse aux nouveaux venus, récoltés au cours des promenades au jardin ou dans la campagne, pour être assuré de passer la nuit tranquille.

La charrue avant les bœufs

La préservation des maladies, obtenue exclusivement en produisant des immunités artificielles à l'aide de vaccins et de sérums, est indéfendable en théorie et insoutenable en pratique, parce qu'on ne doit pas se borner à considérer les résultats curatifs immédiats, mais parce qu'on doit envisager également les transformations morbides et les dégénérescences lointaines, que l'on crée ainsi sans s'en douter. En effet, ne valent pour garder la vigueur des résistances, la pureté des humeurs et l'intégrité raciale que les moyens naturels de culture et de renforcement des immunités naturelles. Nous avons déjà fourni sur ce sujet (1) une argumentation probante et des statistiques démonstratives, dont les naturistes de tous pays se sont emparés avec empressement pour les publier. Nous ne sommes donc pas suspect de tendresse à l'égard des médications vaccinales et sérothérapiques.

Mais, nous devons pourtant signaler qu'il existe un autre danger, c'est celui qui consiste à pousser les collectivités au refus de la vaccination jennérienne (contre la variole) sans préparation naturiste suffisante. Cette conception négative du naturisme qui le transforme en une œuvre de démolition, menée avec révolte, dans une atmosphère de combat, est celle qui domine à l'heure actuelle, dans certains pays

(1) P. Carton. — *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène naturistes.*

étrangers, où la lutte antivaccinale est passée au premier plan de la propagande naturiste. Il arrive alors que bien des gens impressionnés par les arguments de la campagne antivaccinale, mais en même temps, insuffisamment éclairés ou mal dirigés, restent en aptitude morbide et attrapent la variole, c'est-à-dire tombent dans un mal plus redoutable que celui qu'ils voulaient éviter. Les risques de mort et de défiguration sont, en effet, incomparablement plus grands par la variole, maladie majeure, que par la vaccine, maladie mineure, qui préserve de la majeure. C'est ce qui est arrivé en Suisse et en Angleterre, par exemple, où les individus ont le droit de se refuser à la vaccination antivariolique. En Suisse, où l'on n'avait compté que 14 cas de variole en cinq ans (1915 à 1920), on en a observé 594 cas en 1921, 1.159 en 1922, 2.145 en 1923, 1.445 en 1924. Tous ces cas ont été bénins, mais il est à noter qu'ils ne sont survenus que dans les cantons de la Suisse allemande, où la vaccination est facultative, et qu'ils ont épargné ceux de la Suisse romande, où elle est obligatoire. En 1917, il n'y avait eu que 7 cas de variole et 63 en 1918, en Angleterre ; en 1922, il y en eut 973 ; en 1923, 2.054 ; en 1924, 3.395 et au cours des 6 premiers mois de l'année 1925, on a déjà déclaré plus de 3.000 cas de variole. Il ne peut pas en être autrement, quand on laisse persister les gens dans leurs mauvaises habitudes alimentaires, hygiéniques et médicamenteuses. Or, le régime anglais si chargé en viandes, poissons, lard, aliments industriels se montre, en effet, particulièrement destructeur des immunités naturelles. D'autre part, en Espagne et dans les pays sud-américains où domine la propagande naturiste fondée exclusivement sur les systè-

mes empiriques Kuhne et Kneipp, si insuffisants, et sur des régimes par trop extrémistes (végétalisme, crudivorisme, fruitarisme stricts), on peut être certain que ces méthodes nullement synthétiques et vraiment outrées ne cultiveraient pas suffisamment les immunités naturelles. C'est donc prendre une grave responsabilité que de conseiller le refus de la vaccine à des gens qui ne connaissent pas la synthèse des obligations de vie saine ou qui ne sont pas aptes à les pratiquer. On leur retire des mains une arme, imparfaite c'est entendu, qui est la vaccine, mais comme on ne leur fournit rien de mieux en échange, ils restent désarmés devant l'ennemi, la variole, et ils risquent ainsi de périr.

Faisons remarquer que ce que nous disons de la vacination jennérienne, en somme pas terrible, ne s'appliquerait pas, dans la vie courante, à d'autres vaccinations autrement redoutables. On ne saurait comparer, en effet, les risques d'un contact *épidermique* avec un virus léger et dilué, tel que celui de la vaccine ou cow-pox, contre lequel on peut se défendre (car il ne prend pas à coup sûr et même il prend très difficilement sur des naturistes bien dirigés) avec ceux d'une inoculation *sous-cutanée, massive et irrésistible* de cultures de germes, atténués en vitalité, mais riches en toxines, comme cela se passe pour la vaccination antityphoïdique. C'est pourquoi, en pratique courante, nous déconseillons la vaccination antityphoïdique et nous laissons, par contre, pratiquer la vaccination antivariolique, à condition encore qu'on l'exécute discrètement, par érosion épidermique (légère piqûre ou scarification). Il importe, en effet, d'avoir la main douce en pareil cas. Une réaction vaccinale très discrète immunise autant qu'une réaction

locale intense, accompagnée de signes généraux inquiétants. Il est donc dangereux de faire des inoculations brutales. Les réactions consécutives sont, en effet, plus ou moins vives, selon que la main de l'opérateur est plus ou moins venimeuse, par sa dureté d'appui. C'est ainsi qu'au cours des vaccinations exécutées pendant la guerre, nous avons observé une série d'accidents vaccinaux dans une collectivité, dus uniquement à la technique trop vigoureuse d'un opérateur, car ce furent seulement les sujets passés par ses mains qui présentèrent des complications locales et générales.

En somme, nous estimons que le meilleur moyen de combattre la rage vaccinale qui, de nos jours, s'est emparée de la médecine classique, c'est, non seulement d'empêcher qu'on les multiplie à l'excès, en employant des procédés qui sont infectieux (B. C. G.) ou intoxicants (antidiphtérique, antitétanique ; sérums de convalescents, etc.), mais c'est surtout de faire en même temps œuvre de naturisme positif et constructif, en enseignant à tous la pratique synthétique de toutes les lois de la santé et en rendant ainsi tout le monde bien portant, d'une façon démonstrative, par voie d'immunité naturelle renforcée et prolongée. Le vrai moyen de combattre les vaccinations c'est, en effet, de s'efforcer de les rendre inutiles d'abord. Les supprimer, sans que le régime soit pur et bien réglé, l'exercice et le repos bien dosés, les éliminations correctement assurées, sans que l'existence soit conduite avec sagesse, droiture et foi, c'est mettre dangereusement la charrue devant les bœufs et compromettre la cause du vrai naturisme.

L'affinement des défenses naturelles chez les naturistes

L'introduction du régime plus pur et de l'hygiène mieux conçue détermine chez les adeptes du naturisme un double résultat : un immédiat, qui consiste dans la libération des troubles morbides qui empoisonnaient l'existence jusqu'alors et un plus lointain, qui est la préservation des maladies dyscrasiques et infectieuses.

Dès le début de son application, la réforme de l'alimentation et des habitudes d'existence fait s'évanouir les migraines, les accès de fièvre, les courbatures, les désagréments physiques, le manque d'endurance et les entraves au jeu de la pensée.

Une fois passée la période de nettoyage des poisons, accumulés antérieurement, et d'adaptation lente et progressive, qui s'accompagne quelquefois d'incommodités légères ou de retours morbides, on franchit habituellement une longue série d'années sans graves défaillances de santé. C'est l'état de renforcement permanent des immunités naturelles, qui est la caractéristique dominante des traitements naturistes.

Quand le programme, établi dès le début, reste correctement appliqué dans ses lignes directrices, quand les variations annuelles et saisonnières sont bien comprises ou instinctivement suivies, il ne se produit plus de déraillement important de la santé.

Tout ce qui peut surgir se réduit à quelques rhumes ou à quelques phénomènes douloureux, vite surmontés par les corrections habituelles (précautions de régime ou soins d'hygiène rétablis dans leur nécessaire synthèse, purification du jeûne, libération des émonctoires, équilibre budgétaire de l'organisme, réglage individualisé et rythmé du débit des forces).

Dans le jeune âge, cet accroissement des résistances du terrain organique, avec ses conséquences préservatrices, éclate encore avec plus d'évidence. Parmi les enfants conduits selon le mode habituel de régime toxique et d'hygiène seulement antimicrobienne, il n'en est pour ainsi dire aucun qui évite les maladies infectieuses de l'enfance (rougeole, scarlatine, coqueluche, varicelle, oreillons, angine, entérite, etc.). La plupart même les subissent successivement et c'est là un ordre de faits tellement banal, que bien des gens considèrent qu'il est normal que tout enfant paie ainsi une sorte de tribut obligatoire et inéluctable à la maladie. Quand on a eu l'occasion de suivre et de soigner de longue date des familles naturistes et qu'on a vu de grands enfants de 15 ans échapper à toutes les maladies du jeune âge, sans même passer 48 heures à la file au lit, sans jamais avoir eu non seulement une fièvre éruptive, mais même une simple angine, on sait vraiment quelle est la puissance protectrice de la culture des immunités naturelles. Et ce qui le démontre d'une façon indéniable, c'est que dans des familles exposées professionnellement aux contagions hospitalières des maladies infectieuses de l'enfance, nous avons vu cette immunité persister et s'opposer triomphalement à la culture de germes quotidiennement apportés. Enfin, même en considérant les cas d'exception, où, par

suite d'infections massives à l'école, des maladies infectieuses se déclarent, celles-ci frappent les enfants conduits correctement avec moins de gravité que les enfants mal dirigés.

Mais, il faut savoir que pareilles prérogatives comportent une contre-partie moins agréable en apparence, c'est l'affinement des défenses naturelles. Un individu purifié et bien réglé est providentiellement averti dès qu'il désobéit. Tout ce qui menace de le faire dérailler actionne aussitôt la sonnette d'alarme. Il se produit alors chez lui, un contraste déplaisant entre les accommodements organiques immédiats d'autrefois et les rébellions immédiates actuelles, à propos de gros écarts de régime, par exemple. Et ceux qui n'ont pas du tout l'esprit de renoncement ou ceux qui n'acceptent qu'en rechignant la privation des emportements sensuels s'insurgent aussitôt et croient faire de cet affinement des défenses naturelles un argument contre la méthode naturiste, d'autant que les hommes de science malintentionnés les aident en leur déclarant d'un ton péremptoire : autrefois vous étiez mithridatisés, à présent vous voici sensibilisés à l'égard des poisons et des intoxications. Ce sont là d'ailleurs de grands mots qui ne répondent nullement à l'idée qu'on s'en fait.

Le sujet mithridatisé, c'est-à-dire capable d'absorber des poisons sans en pâtir sur-le-champ n'est nullement un homme fort et abrité. S'il possède un engourdissement de ses signaux d'alarme, il n'en accumule pas moins les mauvais matériaux et il devra ressentir un jour les dégradations progressives qu'ils créent. En effet, sous leur immédiate et apparente immunité, les buveurs d'alcool, les gros mangeurs de viande n'en subissent pas moins les altérations glan-

dulaires et les scléroses vasculaires qui, quelques années plus tard, se solderont dans un total irrémissible : vieillissement prématuré, ou tuberculose ulcéreuse, ou hémorragie cérébrale, ou cancer, ou folie. En regard de ces lointaines et redoutables échéances, que pèsent les inconvénients de simples malaises que risque d'endurer un naturiste, pour avoir enfreint une règle de régime ou d'hygiène, ou pour n'avoir pas su s'adapter assez vite aux rythmes saisonniers et annuels ? L'obstacle qui se manifeste sous forme de migraine, d'insomnie, de courbature, loin de constituer un supplice ou une entrave dans son existence réalise au contraire un bienfaisant avertissement qui l'incite à s'écarter des fautes, même vénielles, pour rester dans le droit chemin de la bonne santé physique et mentale. Il vaut donc infiniment mieux recevoir une gifle à chaque manquement, être redressé tout de suite et à peu de frais, que de glisser, dans l'anesthésie des plaisirs sensuels, vers l'abîme des catastrophes de santé, irréparables. Il vaut mieux rester jeune, avec des artères souples, des résistances indemnes, des facilités psychiques, que de gaspiller ses énergies vitales et de détruire ses rouages organiques à jouer imprudemment avec tous les genres de surmenage.

La « sensibilisation » du naturiste ne correspond donc nullement à une impressionnabilité maladive des réactions de défense, ni à une décroissance des résistances générales, mais à une plus grande sensibilité des mécanismes protecteurs de l'économie. Et cette sensibilité est un grand bienfait, puisqu'elle agit à chaque instant comme une sonnette d'alarme qui avertit, comme un ange gardien qui protège.

L'intoxiqué mithridatisé ressemble assez à un

malfaiteur endurci, chez lequel les injustices laissent la conscience sans soulèvement et qui poursuit sa route vers la prison, lentement mais sûrement. Le clairvoyant organique est comparable à l'homme honnête que la moindre défaillance morale affecte et qui demeure invariablement dans la voie droite et saine.

Donc, au lieu d'être en quelque sorte honteux et humilié de la recrudescence de révolte organique qu'il ressent devant le mal, le naturiste doit la bénir comme le plus bel instrument de progrès que la Providence lui donne. En acceptant l'exercice de cette sensibilité protectrice, il gagnera d'ailleurs non seulement la santé organique, mais la délicatesse, la clairvoyance et la paix intérieure qui sont l'apanage des grands esprits.

Signalons enfin que trop de personnes ont tendance à rattacher à de la sensibilisation organique, des faits d'intolérances alimentaires passagères qui dépendent uniquement des modifications, souvent intenses, qu'impriment les variations de constitution des années ou des saisons, dans la qualité et la concentration des aliments. C'est ainsi que par suite d'avance ou de retard anormaux dans le départ annuel de la végétation ou par suite encore de la sécheresse ou de l'humidité excessives d'une saison, certains produits végétaux se montrent surchargés ou au contraire appauvris. Ils donnent lieu alors à des intolérances par excès ou à des carences par insuffisance ou à des imperfections métaboliques, par surcharge d'acides ou de sels, qui impressionnent douloureusement les organismes délicats des arthritiques.

Quand on signale ces influences à des naturistes de fraîche date et quand ils en perçoivent l'exactitude,

souvent ils en sont découragés et s'écrient avec amertume : pendant des années, nous avons toléré cet aliment sans inconvénient, maintenant nous voici devenus sensibles et intolérants à l'excès. Cette interprétation est erronée. D'abord, ces changements observés dans la composition et dans l'action organique de certains fruits ou de certains légumes sont passagers. Souvent même, ils se reproduisent à de si longs intervalles qu'on a pu fort bien ne pas les ressentir depuis des années et, par suite, ne pas rencontrer les inconvénients récemment observés. Puis, quand de pareilles influences saisonnières se déclenchent, elles agissent autant sur les non-naturistes que sur les naturistes et d'ordinaire même, les non-naturistes les paient plus durement, par des formes morbides plus graves que les naturistes, parce que dans leur méconnaissance de ces influences, ils incriminent une multitude d'autres raisons (froid, microbes, etc.), et, par conséquent, ils n'écartent pas les causes vraiment efficientes de leurs ennuis de santé. On doit donc bien savoir que personne n'est insensible aux modifications saisonnières. Les non-initiés en pâtissent même plus que les autres, parce que, dans leur ignorance de ces actions naturelles, ils invoquent des causes irréelles et ils se laissent bourrer de médicaments et de piqûres. Il est évident qu'il est préférable d'être averti clairement de telles influences et surtout de les accepter et de les corriger sans se croire amoindri pour cela, car il ne s'agit nullement de défaillances des résistances, répétons-le, mais au contraire d'une clairvoyance bienfaisante qui résulte d'une éducation nouvelle et qui protège des traitements aveugles et catastrophiques.

Les meilleurs procédés de propagande

Le prosélytisme naturiste doit s'inspirer principalement du désir charitable de soulager et d'éclairer les personnes qui se trouvent dans des dispositions favorables, pour comprendre les préceptes de vie saine et pour en bénéficier. On ne doit donc pas faire œuvre de propagande, poussé par l'ambition égoïste de s'afficher, de se mettre en valeur, de s'imposer ou d'imposer ses idées. Le sentiment de la noire misère morale où se débattent ceux qui ne sont pas sur la voie de la vérité et de la santé, et, par suite, la volonté d'épargner aux autres les errements et les souffrances qu'on a pu connaître soi-même autrefois, doivent être les seuls guides d'action.

Comment s'y prendre alors pour exposer ce que l'on croit nécessaire de dire et pour gagner les gens au naturisme ? Il ne faut surtout pas commencer par se mettre en campagne, le drapeau naturiste déployé et claquant à tous les vents. Avec ce procédé-là, gare les coups de canon des adversaires ou simplement des gens surpris ! Si l'on prend ce mauvais système de propagande, on se trouve entraîné non pas à un travail de calme ensemencement du bien, mais à une œuvre négative de discussion qui oblige à brandir des arguments menaçants sur la tête des objecteurs et à se colleter pour ainsi dire avec les ironiques, les rebelles et les esprits faux. On sort dése-

quilibré et contaminé de la lutte et, de plus, on n'a rien appris à un adversaire, rendu furieux par la contradiction, comme un taureau par la vue d'une étoffe rouge.

Il faut donc agir avec discrétion. Pour cela, il convient d'abord de ne jamais s'afficher avec éclat, avec désir d'attirer l'attention, ni discourir à voix haute devant un auditoire d'inconnus, pour étaler son régime ou ses principes. Puis, il faut par-dessus tout ne jamais parler de soi, de son propre cas, de son régime, de sa guérison, de son orientation spirituelle et encore moins de ce que l'on peut savoir de certaines vérités occultes, sauf si l'on vous interroge sur ces divers points. Alors, quand pourra-t-on exercer une influence utile ? Il y a d'abord le bon exemple calme et discret qui consiste à ne pas faire comme tout le monde, à ne jamais commettre aux yeux de tous ce que l'on demande aux autres de fuir. Combien d'enragés du végétarisme et de l'abstinence des boissons fermentées n'avons-nous pas connus, qui se laissaient entraîner à accepter de faire comme tout le monde au cours de repas d'invitation, à boire une gorgée de vin et à manger quelques bouchées de viande, pour ne pas se singulariser ! Ils se figuraient que le mieux, pour gagner la confiance des gens, c'est de les imiter en tout et de commencer par boire un peu d'alcool en leur compagnie, pour leur en apprendre les inconvénients. Erreur funeste ! Pratique détestable ! On ne croit que ce que l'on voit réaliser avec foi et ténacité. L'individu qui écoute, ne prend pas au sérieux un propagandiste et s'amuse invariablement de lui, quand il l'entend jeter l'anathème sur des fautes qu'il commence par ne pas éviter lui-même.

Au contraire, si l'on reste obstinément ferme et calme devant la tentation ou la suggestion, on provoque un simple étonnement, suivi d'une inévitable question. Pourquoi ne faites-vous pas cela ? C'est le moment d'être net, clair et surtout simple et court en répondant : parce que c'est malsain. Et si l'on vous pousse dans vos derniers retranchements, sortez quelques raisons de seul bon sens, telles que : on ne peut pas être bien portant de corps, ni bien équilibré d'esprit en s'intoxiquant ; on ne peut pas garder sa santé en faisant comme tous les gens qui s'amusent à la perdre, journellement ; on ne peut pas guérir ni rester guéri, si l'on ne se prive pas de ce qui rend malade ; il n'y a de santé que dans l'obéissance à certaines règles qui sont les lois de la santé humaine, car l'homme, comme les plantes et les bêtes, est sous la direction de lois naturelles précises, mais pas assez connues ; l'espoir de se bien porter en avalant des fioles de pharmacie est dénué de bon sens, car il faudrait admettre, en pareil cas, que ce système de soins chimiques peut permettre les pires errements (manger 4 plats de viande ou de poisson, par jour ; ne jamais prendre d'exercice ; vivre dans des taudis ; gaspiller ses énergies nerveuses en surmenages variés, etc.), sans jamais en payer les conséquences.

Tels sont quelques arguments d'amorce. Si l'interlocuteur mord, on peut se servir d'arguments plus précis et lui tracer un tableau d'ensemble du naturisme, de son existence, de sa pratique, de la simplicité et de la facilité de vie qu'il permet, de la force qu'on y recueille, des joies qu'on y trouve. Si la curiosité s'accompagne d'un indice de bonne volonté et d'un désir d'instruction réelle, on peut alors donner l'indication d'ouvrages de propagande (tels que *le*

Décalogue de la santé, la Cuisine simple, la Synthèse libératrice naturiste, les Lois de la vie saine, les Clefs du diagnostic de l'individualité). Les ouvrages plus complets viendront plus tard. Si une hostilité se dessine : en rester là et parler d'autre chose, sans jamais discuter. La vérité s'enseigne et se diffuse avec calme, jamais dans le conflit des prétentions individuelles. La personne n'a pas besoin d'en savoir davantage pour l'instant. Le peu qui a été dit fera réfléchir à l'occasion d'un prochain ennui de santé.

Rien ne vaut, en effet, l'apparition d'un ennui ou d'une souffrance, pour obliger à la méditation et à la correction. C'est dire que l'on ne devra jamais chercher à entreprendre d'instruire, malgré eux, ceux qui se croient heureux en ce monde, ni ceux qui affichent une rutilante fausse santé. Il faut laisser les joyeux et les gras à eux-mêmes, tandis qu'ils jouissent de la plénitude de leur impunité momentanée et qu'ils se figurent n'avoir rien à apprendre. Tel qui rit vendredi dimanche pleurera. Alors, quand l'ère des gémissements, des pleurs et des grincements de dents arrive et quand des plaintes, des lamentations ou des interrogations vous sont faites, le moment est venu de démontrer le rattachement de l'effet à la cause, de bien dénuder l'enchaînement des fautes à leurs conséquences douloureuses et d'en déduire, avec logique, le remède, c'est-à-dire, l'abandon des errements et l'adoption des règles de pureté, d'ordre et de pondération en tout. Si, en même temps, on agit, non pas en triomphateur vengé, mais en bon esprit, doux et charitable ; si, en outre, on est soi-même apte à rayonner la vérité par le magnétisme de son bon équilibre psychique et sa bonne santé physique, la cause est gagnée, la conviction naturiste sera implan-

tée par le bon exemple, doublé de clairs arguments. Elle s'enracinera ensuite par les résultats heureux des premières expériences qui seront faites, et aussi par les sanctions désagréables qui interviendraient, par suite d'abandons ou de négligences.

Tout cela est bien terre-à-terre jusqu'ici, diront les néophytes pressés d'aborder le plan spirituel. Autre écueil encore que cette précipitation à parler le langage spirituel de la vie mystique ! Il ne faut jamais oublier que, sur terre, *le matériel est le marchepied du spirituel* et que, d'autre part, une règle de traitement fort importante existe : c'est qu'il ne faut jamais passer à l'étape suivante, avant d'avoir parcouru intégralement la précédente, ni avant d'avoir épuisé tous les avantages qu'elle peut procurer. Donc, c'est seulement quand une amélioration cesse, quand le besoin d'un progrès nouveau apparaît qu'il faut parler synthèse et entreprendre de démasquer les grands principes de direction spirituelle (l'acceptation ; la foi en la Providence ; le renoncement ; le grandissement spirituel) que l'on commençait à mettre en œuvre, sans le dire, par les freins déjà apportés dans l'ordre matériel, aux passions de la gourmandise et de l'ambition.

Tous ces procédés de propagande sont faciles à appliquer. Chacun se doit de les employer pour gagner à la vérité et pour aider efficacement les affligés, qui cherchent à se libérer, avec bonne volonté.

Les recommandations que nous venons d'exposer s'appliquent avec une nécessité encore plus grande aux médecins. Un médecin qui, pour débuter, planterait le drapeau naturiste comme enseigne à sa porte devrait rapidement plier bagage devant l'hostilité des pharmaciens et la grève des clients. La règle qu'il

doit adopter, c'est de *faire du naturisme sans le dire.* Pour cela, il suffit d'interroger discrètement les malades sur leurs habitudes d'alimentation et d'emploi des forces, puis de leur prescrire, en même temps que quelques formules pharmaceutiques anodines, certaines restrictions capitales de régime et certaines précautions d'hygiène bien appropriées.

Aux entrevues suivantes, il faudra vérifier avec soin le principal : la composition des menus, l'emploi bien rythmé des forces et les soins d'hygiène. Puis, on insistera sur leur grande utilité, pour la bonne organisation de l'avenir. Enfin, quand la guérison viendra, il sera nécessaire de mettre en relief l'obligation de persévérer dans les moyens naturels de guérison : régime et soins généraux. Ceux qui n'en demandent pas plus n'ont pas besoin d'en savoir davantage. Les curieux de bonne volonté et les bien intentionnés qui déjà voient poindre la force de progrès que ces conseils renferment peuvent seuls être mis au courant des règles doctrinales de la santé. Il est bon alors de leur recommander de n'en parler qu'à ceux qui sont vraiment aptes à les comprendre. En se tenant dans cette ligne de discrétion et d'évolution progressive, on est sûr de ne pas faire surgir d'hostilités sérieuses. On peut être certain, au contraire, d'éveiller peu à peu la sympathie pour tout ce qui est ordre, justice, vérité et de faire ainsi œuvre de bien, d'une façon durable.

Beaucoup d'appelés et peu d'élus

La voie de la vérité s'offre à tous les humains. Pour les entraîner sur cette voie, ils ont, d'une part, l'exemple du bon esprit et de la bonne santé de ceux qui se sont fait les serviteurs de la vérité. D'autre part, l'expérience personnelle leur montre combien sont cuisants les écarts de conduite et combien la vie se simplifie et devient claire, quand on se soumet aux lois naturelles et surnaturelles. Nombreux devraient donc être les adeptes de la vérité. En réalité, c'est le contraire qui existe. Rares sont les intelligences qui savent discerner le bien du mal ; rares sont les volontés qui acceptent de se soumettre aux règles de la vie normale. Cette difficulté d'éclairer les gens, même les plus intelligents, et de les faire se rendre à l'évidence des bienfaits du Naturisme, c'est-à-dire de l'obéissance aux lois synthétiques de la santé, se trouve exprimée dans la plupart des lettres que nous recevons des correspondants, convertis à nos principes.

Dans le monde médical même, cette incompréhension s'étale d'une façon aussi flagrante. La plupart des médecins traitent d'illuminés leurs confrères naturistes, parce que ceux-ci se refusent à considérer les vaccins et les piqûres comme le summum de l'art médical, parce qu'ils s'attachent avant tout à renforcer les immunités du terrain organique et parce qu'ils soignent à la fois le corps, la vitalité, l'esprit et le caractère individuel de chaque malade en particulier.

Eux, les primaires de la médecine matérialiste, sont pleinement satisfaits quand ils se bornent à la rapide prescription de formules pharmaceutiques et aux traitements exclusivement symptomatiques. Cette thérapeutique sans ampleur et sans lumière leur tient lieu de doctrine et étrique leur effort cérébral.

D'où proviennent donc cette incapacité de pensée et cette étroitesse de vue, qui tarent tant d'intelligences ? De la poussée sensuelle d'une part, de l'éducation purement analytique d'autre part, de l'inégalité d'évolution des esprits, enfin.

La poussée sensuelle est là d'abord qui attise les passions, qui déchaîne la gourmandise, qui incite à toutes les jouissances de la vie matérielle. Bien boire, bien manger, bien s'amuser sont devenus les droits imprescriptibles des collectivités. Les devoirs de la discipline du caractère et des progrès moraux sont passés sous silence à présent, autant dans l'éducation des masses que dans la formation médicale, à l'Ecole. A tous ces gens embourbés dans la matière, qui ne pensent qu'à commercer et à jouir, il devient difficile d'arriver à la clairvoyance. Leur raison est faussée et leurs buts sont vains.

L'éducation non synthétique est aussi la cause de tels aveuglements. Le cerveau a été entraîné à voir de petits sujets, côte à côte, à analyser séparément des myriades de faits, à étudier à part les sciences (la physique, la chimie, la biologie), la religion (quand on en parle), la philosophie. L'individu a emmagasiné en compartiments séparés tous ces enseignements, comme autant de langues étrangères. Aussi, au lieu de s'élever aux généralisations lumineuses et aux synthèses libératrices, s'est-il mis à ramper au niveau des éphémères vérités de détail. Victime de l'éducation

purement analytique et matérialiste, son intelligence ne peut plus percevoir d'emblée aucune vérité générale, ni aucune lueur spirituelle. Il lui faut les meurtrissures de la vie erronée pour que ses yeux cherchent et finissent par découvrir une autre voie.

Le grand nombre des inclairvoyants enfin est le fait du degré encore imparfait d'évolution des masses. Le développement progressif des individus sur terre résulte, en effet, des nombreuses expériences que chacun doit réaliser au contact des réalités physiques. Se brûler à la flamme enseigne la prudence, souffrir d'une indigestion apprend la sobriété ; s'épuiser en surmenage enseigne la pondération ; récolter le mal après l'avoir semé ouvre les yeux à la nécessité de réaliser le bien en toutes choses. La plupart des individus doivent subir ces épreuves, passer par ces phases instructives pour percevoir et comprendre l'existence de lois vitales et la nécessité de s'y conformer. Exceptionnels sont les sujets assez évolués pour discerner et pratiquer d'emblée les principes d'ordre, de vérité et de sagesse. Les autres doivent passer par l'école de la souffrance, car seule ici-bas la souffrance éduque, grandit et récompense parce qu'elle fait mériter. Rien, en effet, ne peut s'acquérir sans libre discernement du bien et du mal grâce à l'expérimentation, ni sans effort méritoire.

Ainsi s'explique qu'il y ait sur terre tant d'appelés et si peu d'élus, que la plupart des appelés soient des jouisseurs et que le plus grand nombre des élus soient des pauvres, des malheureux ou des malades, c'est-à-dire des gens qui se sont éprouvés et qui ont dû faire l'effort de redressement, de simplification et de bonne volonté, qui conduit à la vérité et qui permet de bénéficier de ses prérogatives.

Il ne faut donc pas s'étonner, pour toutes ces raisons de la difficulté de diffusion des vérités naturistes, ni du plus grand nombre d'éprouvés que de florissants, parmi ses pratiquants et ses prosélytes, ni des difficultés de réalisation et de progrès, que rencontrent un certain nombre de sujets, pour persévérer et s'améliorer. Que de gens, en effet, sont encore esclaves de mauvais penchants qui obscurcissent leur vue ou qui entravent leurs progrès ! Quantité de nerveux, par exemple, n'arrivent pas à tolérer les disciplines régulières de la santé, ni les aliments les plus physiologiques (régime non carné, aliments crus, etc.), parce que chez eux le magnétisme vital est en révolte continuelle, du fait d'imperfections rédhibitoires du caractère, c'est-à-dire de l'esprit. Et tant que ces sujets n'ont pas fait œuvre de réforme mentale en décrispant leurs nerfs, en adoucissant leur caractère, en cessant d'être orgueilleux, égoïstes, compliqués, opposants systématiques, rebelles et indisciplinés, tant qu'ils ne se sont pas abaissés à l'acceptation, c'est-à-dire à l'humble état d'esprit de l'enfant de bonne volonté, ils doivent user leurs mauvaises tendances à souffrir de régimes insuffisamment purs et de pratiques incomplètes, jusqu'au jour où ils accepteront de modifier leurs ambitions et de se plier à des règles d'ordre matériel et de progrès spirituel.

Quand, dans la pratique courante, on s'est heurté à ces difficultés de réalisation et quand on a su en discerner les causes profondes, on ne s'étonne plus de voir que la pratique de la synthèse naturiste et du régime vraiment pur soit réservée seulement aux sages ou aux simples, c'est-à-dire à l'élite spirituelle. En même temps, on comprend mieux le sens occulte de la parabole évangélique où le royaume des cieux

est comparé à un festin donné par un roi dont les invités refusent de venir, parce qu'ils préfèrent visiter leurs terres, essayer leurs bœufs, se marier ou faire du commerce et dont bénéficièrent finalement les seuls purs (revêtus de robes nuptiales), c'est-à-dire une majorité de pauvres, d'estropiés, d'aveugles et de boiteux, en un mot d'éprouvés de bonne volonté. En effet, ce sont surtout ces sujets, las de la vie matérielle, anxieux, acceptants et, par là-même aptes à la compréhension de buts élevés, qu'il est possible d'atteindre, d'enseigner et d'introduire au festin de la Vérité.

L'enseignement Mazdaznan

Le système Mazdaznan a été exposé dans les publications d'un empirique d'origine allemande, Hanish. Son livre principal : *Principes alimentaires et recettes culinaires* aurait eu, paraît-il, une centaine d'éditions, en diverses langues. Comme certains des principes qu'on y relève s'apparentent à ceux du Naturisme, des personnes sans compétence sont tentées de suivre les applications que cet auteur en déduit. C'est pourquoi il est utile d'étudier ce système qui ne manque pas de moyens de réclame ni de prétention. Il se propose, en effet, d'apprendre à chacun les procédés de développement de sa personnalité et de ses qualités sans avoir à renoncer à aucune de ses convictions personnelles. Il recommande, au contraire, l'affirmation individuelle du point de vue personnel, en tout. En agissant ainsi, son but occulte, avoué dans une publication de l' « Aryana » est l'avènement de la ligue des nations. En divers endroits de ses ouvrages, Hanish annonce lui-même ses révélations, en termes emphatiques et avec la pleine conscience de leur importance : « Mazdaznan réalise le plus grand des messages, écrit-il... L'art de la respiration selon Mazdaznan marque une époque dans l'histoire humaine... Aujourd'hui, l'antique science Mazdaznan peut être livrée à la publicité... Otoman Zaradusht Hanish est le premier qui ait révélé ouvertement la source d'inspi-

ration rationnelle, cette source que Swedenborg, Voltaire, Kant, Spinoza, Renan, Schopenhauer, Max Muller, Spencer, Hœckel, Jackson et tant d'autres, trop nombreux à énumérer, ont, pour une cause ou une autre omis de mentionner. »

L'enseignement mazdaznan prétend, en effet, faire revivre les antiques règles de vie pure, énoncées par Zoroastre (nom altéré de Zarathoustra), grand prophète de la race blanche primitive, iranienne, qui vécut environ 3.000 ans avant Jésus-Christ. Zoroastre donna naissance à la religion des anciens Perses, le Mazdéisme, détruite par les Arabes au VII^e siècle. Le vocable mazdaznan serait un mot zend (langue de la Perse antique) qui signifierait : *maître de la connaissance.*

Quand on a lu les ouvrages mazdaznan, on constate qu'ils renferment un certain nombre de principes exacts qu'il est juste de signaler d'abord. Les voici : l'homme doit être conduit d'une façon intégrale, à la fois sur les plans spirituel, vital et matériel ; l'homme est dirigé par les lois de la Nature qui protège toujours, même quand elle punit les désobéissances par les maladies et les misères, afin d'empêcher la continuation des erreurs et de ramener au bien ; les maladies sont unes dans leur origine et dans leur détermination générale initiale : l'alimentation est un des principaux agents de l'évolution ; elle doit s'affiner pour mettre à la disposition de l'homme des forces plus subtiles et plus spiritualisées ; l'homme doit donc se déshabituer de manger en brute ; seul le régime pur, léger, sain, varié peut le libérer des liens de la maladie ; la suralimentation est un grand fléau moderne ; l'excès des aliments azotés crée des races frénétiques qui se livrent aux excès sportifs ; la viande est une nourri-

ture impure et surexcitante, dont on doit s'abstenir si l'on veut progresser ; la sobriété et le jeûne sont des moyens d'améliorer la santé ; l'abstention totale, végétalienne, de tout aliment d'origine animale n'est pas sans péril ; les règles alimentaires parties des laboratoires sont entachées d'erreur ; les menus doivent être complets et bien vitalisés ; la nourriture infuse de la force vitale par les aliments crus et les aliments animaux non cadavériques (œufs, laitages) ; les aliments de fin d'hiver sont appauvris en vitalité ; on doit mâcher avec attention et manger avec discernement et en silence ; l'alimentation doit varier avec les individus, les saisons, les climats et les heures de la journée ; le sucre industriel est plutôt dangereux ; le lait n'est pas une panacée, il est mauvais pour l'adulte ; l'huile est le meilleur des corps gras pour cuisiner ; le blé est la meilleure des céréales : les races blanches qui s'en nourrissent sont devenues supérieures aux peuples blancs qui ont préféré le riz, le maïs ou l'avoine ; la réforme alimentaire est une des bases principales de la réforme individuelle.

Mais ces bonnes idées que nous avons retrouvées dans les écrits mazdaznan, demandent à y être repêchées de-ci, de-là, car nulle part elles ne sont présentées avec ordre, hiérarchie, progression et selon une argumentation bien étayée. Au contraire, elles sont plutôt noyées dans des longueurs et des contradictions, trop souvent appuyées d'affirmations d'une candeur désarmante ou encore annihilées par des conseils pratiques manifestement erronés ou exagérés.

Nous avons eu l'occasion à maintes reprises de venir en aide à des personnes qui s'étaient mal trouvées de ces conseils pratiques. Ainsi pour éviter à

d'autres, certaines fautes d'orientation psychique ou de réalisation pratique qui conduisent inévitablement à des troubles de santé, devons-nous relever maintenant les principales erreurs du système mazdaznan.

Une des premières choses qui étonne de la part d'un auteur naturiste qui commence par poser en principe que l'homme ne doit pas se nourrir comme une brute, c'est la recommandation maintes fois répétée de l'usage de l'alcool. Dans son livre sur la respiration, nous le voyons conseiller au petit déjeuner du thé au *rhum* avec un œuf et des fruits acides. Dans son livre d'alimentation, il est écrit textuellement : « Un peu d'alcool après le repas ne fait aucun mal, au contraire ». En pareil cas, on a vite fait de passer de l'alcool-aliment à l'alcool remède. C'est ce qui arrive : « Les boissons alcooliques ne doivent pas être écartées systématiquement sous l'inculpation de poison. Les plus fortes comme le *rhum* et le *cognac* rendent de grands services, prises occasionnellement dans les états de faiblesse et d'anémie et pour couper la fermentation. On ne fera usage alors que de produits de qualité supérieure. En y mettant du sel, on en augmente l'effet et on neutralise partiellement la nocivité, parce que le sel absorbant les vapeurs de l'alcool, celles-ci ne montent pas au cerveau. On mettra deux cuillerées à thé de sel dans 1 litre de cognac et on agitera violemment pendant 5 minutes. Le *cognac au sel* est un remède universel qui s'applique aussi à l'usage externe (p. 60). Contre les aigreurs, prenez un doigt d'alcool ou d'huile d'eucalyptus sur du sucre (p. 25). Un verre de rhum avec du café noir coupe les fermentations et les crampes d'estomac (p. 61). En cas de troubles du foie, gastriques ou cardiaques, prenez du cognac au sel comme remède (p. 96). » Cela finit d'ailleurs par verser

dans des traitements de corps de garde : « En cas de rhume, influenza, fièvres, catarrhes, bronchite, prenez le jus d'un citron battu avec une cuillerée de bon cognac et une pincée de sel. Tout de suite après sept gouttes de teinture de jaborandi dans une tasse d'eau chaude et mettez-vous au lit (p. 118). Si vous avez de gros accès de toux, vous prenez un bâton de cassano, vous le dissolvez dans un quart de litre de bon cognac, vous en buvez deux ou trois petits verres à chaque fois que vous toussez et quand la bouteille est achevée, votre rhume l'est aussi » (p. 122). Mais l'auteur ne parle pas de l'état du patient après l'absorption de son quart de litre de cognac !

Et à côté de cela, on est stupéfait de lire que « *c'est dans la fermentation stomacale anormale qu'il faut chercher la véritable cause de l'alcoolisme.* La fermentation engendre dans le corps toutes sortes de poisons, tels que l'alcool, l'éther, l'acide acétique... qui sont beaucoup plus nuisibles que lorsqu'on les prend tels. La formation d'alcool est si fréquemment considérable que bien des gens font de leur corps une vraie distillerie. Nombre de ceux qui se croient abstinents sont alcooliques en ce sens » (p. 23).

Quel épouvantail affreux et quelle inconséquence ! Mais où sont donc les cas d'ivresse par fermentation d'estomac ? Toutes ces fabrications d'alcool et d'éther sont purement imaginaires, est-il besoin de le faire remarquer.

Il ne faut pas être surpris alors de constater chez notre auteur une sorte de phobie de l'eau naturelle. Il ne sait quoi inventer pour l'accabler : « L'eau est un liquide inerte ; elle ne vivifie aucunement ; elle fatigue ; elle est trop grossière ; plus on boit d'eau moins on élimine ; elle alourdit la tête, fatigue les reins, elle

cause des stagnations, et par suite des aigreurs et des flatulences. « *C'est pourquoi, il n'en faut boire qu'en cas de nécessité absolue* » (p. 60). Autant d'affirmations, autant d'erreurs. Ce réquisitoire pourrait, au contraire, s'appliquer en tout point aux boissons alcooliques. Et plus loin, la même hostilité incompréhensible se donne libre cours : « Si vous avez envie de boire de l'eau, prenez du jus de citron, peu à la fois, mais très souvent, tant que le goût de l'eau vous passe (p. 117). Ne buvez pas d'eau : ce n'est qu'une béquille qui entrave les processus organiques. A la place, buvez le jus de fruits surs, vous n'en saurez trop boire, mon ami » (p. 130). Plaignons les pauvres gens qui se brûleront et se déminéraliseront le sang et les tissus à suivre pareils enseignements. Tous les animaux s'abreuvent copieusement de bonne eau naturelle, avec joie et profit. L'homme ne saurait trouver breuvage plus sain et plus normal. L'eau naturelle, pure, est le grand remède universel, dans le début des états aigus, et la plus saine de toutes les boissons d'usage courant.

D'ailleurs, plus on avance dans la lecture de ces extraordinaires conseils d'hygiène alimentaire, plus on se demande pour quelle race d'estomacs féroces et pour quelles lourdes constitutions peuvent bien avoir été conçues de telles recommandations de régime et de cuisine. Partout ce ne sont que conseils et procédés irritants, surexcitants, caustiques, décalcifiants, râpants. Le café est un poison pour les mangeurs de viande, mais il est délectable et salutaire pour les végétariens. Il augmente les vertus des fruits (p. 61). Le thé est doué de propriétés salutaires (p. 63). Le raifort, la moutarde, le gingembre, le curry (mélange de 12 épices différentes) sont recommandés à

tout instant, « Le poivre rouge *doit* assaisonner les légumes crus ou cuits. La farine de moutarde est bonne pour l'estomac » (p. 65). La rage des fruits verts pas mûrs (tomates vertes), acides, des groseilles à grappes, des tomates et surtout du citron se révèle invétérée. Il en fait une « panacée sans pareille dans presque toutes les maladies comme aussi dans la santé. On peut boire chaque jour deux à trois jus de citron avant et après les repas. Pour les maladies du foie, doubler la dose » (p. 48). Le citron doit couler dans toutes les sauces, s'ajouter à la plupart des plats et des boissons. Et naturellement, le vinaigre est un irritant auquel on doit substituer le citron dans la salade. Que de fois nous avons pu constater les abominables résultats de ce régime de dégradation minérale, de déminéralisation sanguine, tissulaire et osseuse que crée l'usage systématique des fruits acides et surtout du citron ! Que de pauvres gens nous avons vus, victimes de ces théories ignares et désastreuses, se présenter amaigris, frileux, anémiés, déminéralisés, couverts de fissures, d'accidents cutanés, rendus tuberculeux par ce décapage intensif ! Par exemple, nous avons été consulté au sujet d'enfants, d'une institution suisse, qui suivaient le système mazdaznan. Un grand nombre présentaient des troubles cutanéo-muqueux et des signes d'affaiblissement qui semblaient inexplicables et ineffaçables. La raison fut vite découverte et ces petits enfants soignés avec plus de douceur et remis aux fruits doux, furent admirablement rétablis, en peu de temps.

En plus de cela, par une nouvelle inconséquence, nous voyons le système mazdaznan exiger le rejet de tous débris cellulosiques (p. 3 du livre de recettes), en émondant les haricots, pressant les fruits, râpant les

racines dures et, ailleurs (p. 51), en rejetant la pulpe des oranges, les peaux et les pépins, non seulement des raisins, mais aussi des groseilles à maquereau. Autant dire que l'on doit condamner les gens à la constipation, ce qui oblige ensuite de recourir à l'affreux pain de son et aux moyens artificiels d'évacuation intestinale. Ailleurs, après avoir chanté les louanges de l'acidité du citron, il conseille de s'abstenir de la prune qui contiendrait un acide irritant pour les muqueuses et de l'abricot frais qui n'est pas un fruit délicat !

En ce qui concerne les céréales, Mazdaznan recommande surtout l'usage des céréales torréfiées et se montre hostile à la fermentation panaire (p. 36). Le seul mot de fermentation le fait se dresser en imprécations, comme Kuhne. Il est évident que quand on ignore le rôle vitalisant et élaborateur que jouent les ferments non figurés et figurés de la farine, de la levure et des levains dans la fabrication du pain, on est porté à décrier ce processus si bienfaisant. Cela est d'autant plus vrai qu'après avoir rejeté la panification avec usage de levain et de levure, l'auteur nous indique sa recette de fabrication de pain complet avec addition de sucre ou de mélasse et « repos de 6 heures en un endroit tempéré, pour lui laisser le temps d'aigrir, ce qui est très important ». Ce mode de préparation comporte nettement une action fermentative exercée par les germes présents à la surface des grains broyés intégralement, fermentation favorisée et accrue, sans que l'auteur s'en doute, par le milieu de culture favorable qu'il crée avec son adjonction de sucre ou de mélasse à la pâte ! Croire que dans cette préparation l'air produit par les actes de la fermentation diastasique et microbienne, est au

contraire, provoqué par « les plus gros morceaux des grains moulus qui gonflent et aspirent de l'air extérieur dans la pâte » est une fameuse bévue.

On nous avait vanté les conseils mazdaznan pour la nourriture à instituer selon les rythmes naturels. En effet, on trouve dans ces livres des conseils pour les mois de l'année et les heures de la journée, mais pas un mot sur les rythmes annuels qui s'exercent d'une façon si variable, si tranchée parfois, à la surface de la terre, sous l'action des rythmes de l'activité solaire (taches solaires), qui règlent aussi la répartition de la sécheresse et de l'humidité (1). Or, il est impossible de conduire avec finesse et exactitude les régimes alimentaires des malades et de régler l'hygiène des bien portants, si l'on ne sait pas reconnaître ces capitales influences rythmées sur la valeur des aliments et sur l'action des agents naturels (bains de soleil, entre autres). Quant aux conseils donnés pour chaque mois, ils sont puérils pour la plupart, quand ils ne sont pas inexacts ou même dangereux.

D'abord, l'auteur proclame que l'hiver est l'époque de la grande activité physique, ce qui est l'opposé de la loi naturelle du repos hivernal. Le repos hivernal est, au contraire, une des grandes règles naturistes de l'existence, une des sources principales de la vigueur estivale et de la persistance des forces humaines jusqu'à l'extrême vieillesse. Puis, il recommande de ne pas se couvrir plus en hiver qu'en été, de porter juste un pardessus pour sortir, sans en boutonner le col « afin que les humeurs du corps s'échappent par la cheminée

(1) Voir P. Carton. — *Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes.* Chapitre : Les rythmes dans la Nature.

du col » ! C'est la culture du refroidissement systématique et de l'épuisement des forces nerveuses, obligées ainsi à une perpétuelle tension de réaction, pour fournir le réchauffement de l'organisme. Les durs à cuire résisteront, mais beaucoup de personnes tomberont malades par troubles de nutrition, car une bonne tiédeur est nécessaire en hiver, pour assurer la perfection des métabolismes et la bonne circulation du sang. Citons maintenant quelques passages, pour montrer l'étrangeté ou l'agressivité de certains avis. En hiver, le matin : cordial vermouth ou tisane de vermouth avec citron. En décembre, c'est le mois des rhumes à combattre par citron, cognac au sel, gingembre, grains d'anis, de céleri, de poivre rouge, oignons crus, teinture de jaborandi. En janvier, c'est le moment de se bourrer d'ail, d'oignon, de citron, d'absorber un quart de litre de cognac contre les accès de toux. « L'ail est le meilleur des préventifs pour ce mois de fêtes et de vie intense ». En mars, la rhubarbe guérit les rhumatismes (c'est précisément le contraire !). En avril, nous apprenons que : « le jonc odorant, jeune et tendre, guérit de toutes les maladies rénales et passionnelles » et surtout que : « Lécher la rosée au matin sur l'herbe clarifie les esprits et donne une chair aussi ferme et saine que celle de poupon aux roses joues (p. 126). » En mai, « les œufs crus battus pris avec des fraises, rafraîchissent les cerveaux fiévreux et activent le travail des reins et du foie » (p. 127). Nous ajouterons qu'on peut s'attendre ainsi plutôt à un surmenage de ces organes, dans le genre de celui que ressentent à coup sûr les malheureux tuberculeux que l'on suralimente par ce procédé. « Votre estomac se sent-il en détresse, sucez de temps en temps un petit bout de glace, mangez des épinards crus et cuits au-

tant que si vous en vouliez faire tout un banquet, puis sirotez un jus de citron bien salé. Revenez-y pendant 3 à 5 jours, ensuite faites-vous une salade de feuilles de betteraves rouges et de radis. » Si un estomac en détresse résiste à pareilles manœuvres, on peut affirmer qu'il est robuste ! En juin, « l'achillée et le persicaire pris tous les jours avec la salade exterminent fibroïdes et cancers ». Comme c'est simple !

« Si vous vous sentez lourd et constipé, avalez du petit gravier pas plus gros que la graine de moutarde. » Comme si l'homme avait un gésier de volaille !

Au mois de juillet : « Maintenant le moment est venu d'extirper vos cors, durillons et engelures, avec du jus de framboises appliqué sur place. Soigner ses engelures au mois de juillet ! Puis, « contre les troubles intestinaux rien ne vaut des tomates crues » (p. 130). Autant dire combattre le mal en l'aggravant !

En août, il nous apprend que « le melon d'eau bannit l'épilepsie et la fièvre jaune » et en septembre qu'on « se guérit de toutes misères de l'estomac avec du pain trempé dans de l'huile bouillante et dûment saupoudré de poivre rouge » et encore qu'en « cas de coliques ou de tranchées il faut prendre une tisane de fruits de gingembre ou une demi-cuillerée à café de graine de moutarde. »

Et en matière de conclusion de l'ouvrage : « Songez à vos bonnes pommes râpées mêlées à du jus d'orange, à votre tasse de crème au citron, à votre écuelle de blé, remerciez le ciel et vivez joyeux. » Le souhait est excellent, mais il est permis de croire que sa réalisation sera laborieuse avec la pratique de telles irritations et acidifications.

L'étude des harmonies et des désharmonies alimentaires contient autant d'erreurs. L'inharmonie

du mélange lait et œuf (en crème par exemple), de deux farineux pris ensemble ne se manifeste jamais en pratique diététique. L'eau qui, prise en boisson en même temps que légumes et fruits, dégagerait *des gaz vénéneux* est une affirmation extravagante. Le chou-fleur qui corrigerait les acides est certainement capable du contraire. Enfin parmi les harmonies alimentaires qu'il préconise, citons : « Les navets vont bien avec les haricots et le pain de seigle. Mais, si vous les prenez pour activer les reins, adjoignez-y des choux, des pois » (p. 35). Ceux qui voudraient se transformer en outre à vent et se farcir de rhumatismes n'ont qu'à essayer. Faisons remarquer en passant que l'auteur ne paraît nullement se douter, ni dans cette citation, ni ailleurs, des propriétés si fermentescibles des légumes blancs.

Quant aux recettes de cuisine, elles sont encore plus mal combinées que celles des livres courants. Les formules contiennent trop souvent des doses exagérées d'œufs, de lait, de beurre, de fruits oléagineux et elles sont rendues agressives par le perpétuel et immodéré usage du citron, de la tomate, sans compter, ici plus que partout ailleurs, l'abus des excitants et des irritants (pain aux figues, au gingembre, à la mélasse, aux noix, à la graine de pavot ; lait de vache additionné de borax, soi-disant pour le rendre plus digestible aux nourrissons !). En outre, combien de conseils stupides et néfastes : cures de beurre à la dose de 500 gr. par jour ; ne pas faire cuire les choux et la choucroute à l'eau, mais les rôtir au four, dans leur jus, en récipient clos (ce qui donnera à coup sûr une concentration qui favorisera l'éclosion de rhumatismes) ; ordre de manger de la choucroute crue, car « bien des gens doivent la guérison de leur tuberculose

à la choucroute crue » (!) recommandation « de ne pas mettre de beurre dans les épinards, de crainte de provoquer une diarrhée grave » ; conseil de préparer l'épinard saupoudré de racine d'iris et accompagné de pain au gingembre, pour servir à la cure des scrofules, cancers et tumeurs ; etc. !

En ce qui concerne l'hygiène générale du corps, certains bons conseils de respiration, d'exercices, etc., sont gâtés par des prescriptions de soins antiseptiques, nés de phobies microbiennes et parasitaires, dignes de la médecine la plus classique. C'est ainsi que dans la brochure sur l'hygiène sexuelle, sont préconisés des bains locaux au borax et au permanganate de potasse, des désinfections du tube digestif à l'huile d'eucalyptus et au permanganate de potasse, des lavements de 3 (!) litres d'eau chaude donnés avec une rallonge de caoutchouc de 60 (!) centimètres de longueur avec du borax et de l'huile d'eucalyptus, du pétrolatum, des injections vaginales de 4 (!) litres au borax. Ces pratiques ont pour but, selon l'auteur, de remédier aux infections dont il paraît avoir la terreur, infections qui se propageraient aux organes profonds, dit-il, rien que par le voisinage intestinal ; infections dues aussi à la rétention du suc des glandes génitales ! Car pour lui, la régénération humaine « doit viser à une abondante sécrétion de suc glandulaire que l'organe doit s'habituer à raffiner et l'organisme à résorber, pour composer la substance du cerveau et du système nerveux (*sic*). « Mais, il faut en éviter la stagnation, ajoute-t-il, sinon se produiraient des tensions qui pourraient aller jusqu'à l'infection ! D'où ces précautions de lavages débordants, additionnés d'antiseptiques et aussi de soins, de massages qu'il recommande d'effectuer de l'anus au nombril et dont

le moins qu'on puisse dire, c'est qu'ils sont intempestifs et ridicules. D'ailleurs, toute cette brochure est d'une prétention, d'une pauvreté et d'un manque de tact énormes. L'auteur ne prétend-il pas qu'en suivant les conseils ci-dessus : « une vie nouvelle commence d'où la maladie est exclue » et ne formule-t-il pas, en terminant, ce souhait inénarrable : « Puisse cette science de l'hygiène sexuelle pénétrer jusqu'au cœur des nations et devenir le bien commun de tous les peuples, alors se réalisera sur terre le règne de Dieu qu'ont proclamé les grands prophètes aryens » (parmi lesquels notre auteur cite, quelques pages plus haut, côte à côte, Zoroastre et Jésus, ce qui établit l'esprit antichrétien de l'auteur).

Cette manie de l'antisepsie, réalisée à l'aide de ces mêmes panacées, se retrouve encore dans d'autres ouvrages. Par exemple, il est recommandé dans « *l'Art de la Respiration* », de se servir, pour les soins de la chevelure, d'huile d'eucalyptus, mélangée avec du Cognac salé ou encore de Pétrolatum et d'Alcool émulsionnés ensemble. Plus loin, pour favoriser les selles, le massage de l'anus au Pétrolatum avec élargissement de l'orifice avec les doigts (!) est préconisé ; et, en cas de troubles du rectum, l'usage de lavement d'huile et de goudron mélangés à parties égales. Tous ces procédés ne laissent pas de surprendre par leur désobligeance, leur sottise et leur dureté. Plus loin, à propos des soins du système rénal, la même frénésie antiseptique s'exerce dans la prescription d'injections intra-urétrales de Pétrolatum mentholé, d'huile d'eucalyptus et de permanganate de potasse, dans le simple but préventif de seconder la nature et de corriger la cause du dérangement mental ! Et l'auteur ajoute cette réflexion inquiétante : que ces moyens

sont supérieurs à ceux qu'emploient les Hindous, les Arabes, les sauvages et les animaux et « se trouvent plus conformes à nos mœurs, grâce au Progrès et aux directions de l'Esprit des Temps » (!).

Enfin, le souci d'individualisation selon les âges, les sexes et les états morbides n'est autant dire pas indiqué dans ce système mazdaznan. On n'y relève que des considérations de tempérament ; mais elles sont contradictoires et inexactes. Dans un livre, elles sont fondées sur le binaire (il distingue deux types qu'il nomme électriques ou magnétiques) ; dans un autre, il les établit sur le ternaire (tempéraments physiques, intellectuels, spirituels), alors que la distinction traditionnelle basée sur le quaternaire (qui est la clef de la constitution des êtres et la synthèse des quatre éléments) est seule conforme à la vérité occulte et aux données anatomiques et physiologiques.

Cherchons à savoir maintenant, comment cet ensemble doctrinal, paré du vocable mystérieux de Mazdaznan et placé sous l'égide de Zoroastre peut se rattacher à la plus haute antiquité aryenne. Et d'abord, où sont les textes originaux d'où sont sortis les principes et les détails pratiques de ce système de régénération ? Où se retrouvent les traditions Mazdaznan ? Le silence règne sur ce point dans les ouvrages de Hanish, qui ne cite qu'une seule phrase de l'*Avesta* : « Le grain sera la nourriture de l'homme, la verdure, la nourriture du bétail. » Nous avons eu la curiosité de nous reporter aux traductions françaises de l'*Avesta*. Les débris de ce livre sacré des anciens Perses ont été découverts vers 1762 par un français, Anquetil-Duperron, chez les Guèbres ou Parses qui habitent sur la côte occidentale de l'Inde. Primitivement, l'*Avesta* se composait de 21 livres

sur lesquels 18 ont été perdus. Il nous reste seulement le Yaçna, le Vispered et le Vendidad. Les deux premiers sont des recueils d'invocations et de litanies. Le 3e est composé de dialogues entre Ormuz (Dieu) et Zoroastre. On y trouve des chapitres qui contiennent des conseils vagues concernant l'agriculture, l'hygiène des femmes, les soins des cheveux et des ongles. Mais, dans aucun des différents chapitres ou *fargards* du *Vendidad-Sadé*, il n'est possible de découvrir quoi que ce soit qui rappelle même de loin les grandes lignes de *l'enseignement universel*, les bases d'une *religion universelle* et d'une *ligue des nations* (qui sont d'inspiration franc-maçonnique), ni les détails de réalisation hygiénique pratique que le mouvement mazdaznan prétend y avoir découverts, pour expliquer et légitimer l'origine de sa dénomination. En dehors des recommandations, très vagues, de pureté du cœur et des intentions et de travail de la terre, on n'y trouve qu'un fatras de purifications rituelles périmées et de prescriptions d'hygiène douteuse. Voici, par exemple, celles qui concernent le régime de la femme qui vient d'accoucher : elle doit d'abord boire de la cendre avec de l'urine de vache, puis du lait et à partir du 3e jour se nourrir de viande cuite sans eau, de vin sans eau et de froment sans eau, puis se laver le corps nu avec de l'urine de vache, mélangée d'eau, après quoi elle sera pure. Cendre, urine de vache, viande concentrée et vin non coupé : voilà pour la purification des humeurs ; urine de vache, de nouveau, pour la purification du revêtement cutané ! Et ces soins malpropres à l'urine de bétail ou de bêtes de trait sont répétés en maints endroits. N'insistons pas.

C'est donc une lourde plaisanterie de vouloir faire accepter comme émanant de l'Antique Sagesse per-

sane, un système complexe de règles générales et d'organisations hygiéniques, puisque les livres pris comme base ne renferment, en réalité, aucune indication précise sur ces sujets et ne contiennent seulement que les conseils extravagants qu'on vient de lire. Mais alors, d'où proviennent les éléments de construction de la doctrine dite Mazdaznan ? Il est facile de le dire. Sous ce nom baroque, choisi comme à dessein pour allécher les esprits enclins au merveilleux, se cache une mauvaise compilation de philosophie hindoue, d'occultisme oriental, de pratiques respiratoires hindoues, de postures soi-disant égyptiennes (en ce qui concerne la gymnastique) et surtout de conseils pratiques, puisés dans le naturisme empirique allemand. Sur aucun de ces points, le doute n'est permis. En ce qui concerne l'origine des données alimentaires et hygiéniques, la source empirique allemande se révèle sans conteste aux mêmes recommandations de cuisine lourde, d'aliments forts, de pratiques rudes, d'excitants agressifs, aux mêmes abus du citron, de la tomate, du pain complet, des fruits oléagineux, à la même hostilité profonde à l'égard du renoncement chrétien, et enfin à la quasi-conspiration du silence sur la meilleure source naturiste qui existe au monde : la tradition hippocratique, gréco-latine, avec ses textes si solides dans leurs belles lignes générales de construction, et si précis dans leurs détails de réalisation pratique. Que l'on se préserve donc des sottises du système mazdaznan et que l'on reste attaché aux enseignements de l'Antique Sagesse occidentale (Pythagore, Hippocrate, Aristote, Sénèque), couronnés par les préceptes bibliques ! On possèdera ainsi les bases impérissables et les règles lumineuses de la santé, de la paix et du

salut. C'est sur ce fondement traditionnel, gréco-latin, clair et certain, complété par les enseignements chrétiens, qu'est construit le naturisme médical, scientifique et religieux, que nous avons établi en France, en combattant pour lui éviter les souillures du Nudisme et les dérivations antichrétiennes des Loges. Il se suffit à lui-même grâce à sa réelle, puissante et sainte origine et grâce à la mise au point des auteurs qui l'ont embelli, au cours des siècles.

La Psychanalyse

La *psychanalyse* est une méthode d'analyse psychologique de l'être humain ou plus exactement un procédé d'investigation de l'inconscient. Elle a été présentée il y a environ vingt-cinq ans, par le Dr Freud de Vienne, qui progressivement a érigé ce procédé en doctrine psychologique, médicale et même sociale. De là est née une école freudienne qui compte, en pays de langue allemande et anglaise, des adeptes très nombreux et enthousiastes.

Les partisans de la psychanalyse la considèrent comme une découverte qui a révolutionné la psychologie et la neuro-psychiâtrie. Ils en font une sorte de panacée universelle, car elle s'appliquerait avec un égal succès à l'art, à la littérature et à la sociologie. Des ouvrages multiples et touffus, des revues nombreuses, un engouement extraordinaire lancent l'idée freudienne à l'Etranger. Quelques auteurs cherchent à l'introduire en France. *On ne peut rester indifférent devant un tel mouvement.* Aussi est-il nécessaire de donner un exposé rapide de la psychanalyse, d'en examiner la valeur réelle et la portée exacte, afin d'avertir les gens qui seraient tentés d'utiliser cette méthode thérapeutique.

Voici d'abord la série des principes essentiels de la théorie de Freud. Il distingue dans l'homme, l'inconscient et le conscient. Le conscient, c'est la censure. L'inconscient se dédouble lui-même en inconscient vrai et en préconscient. L'inconscient renferme les

instincts normaux et déviés. L'instinct sexuel est l'instinct primordial. Cette idée directrice constitue la base de sa *théorie du pansexualisme*. Pour Freud, l'instinct de nutrition est secondaire, parce qu'il a été atrophié par l'action de la civilisation. Parti de cette idée fixe pansexuelle, il affirme que la source de toute affectivité est d'ordre sexuel. Tous les désirs répondent en profondeur à une sorte de faim sexuelle, de « *libido* » selon son expression, qui dès la naissance conduit déjà tout le psychisme infantile. Il prétend que l'innocence infantile est une illusion. Le cerveau infantile renferme en germe toutes les perversions sexuelles imaginables, sans qu'il soit besoin d'invoquer une tare héréditaire pour expliquer leur présence. Tous les troubles psychiques infantiles sont d'origine sexuelle. Les terreurs nocturnes auxquelles sont sujets certains enfants proviennent de la perte de la vue d'un objet d'une tendresse sexuelle. Chez les adultes, la constitution morbide peut se définir une déviation de la constitution sexuelle normale. Les maladies naissent d'une intoxication générale qui dévie le chimisme de la cellule sexuelle. La grande source de déviation de l'instinct sexuel réside dans le *refoulement* d'idées sexuelles dans l'inconscient de l'individu, refoulement causé par le milieu policé et l'ambiance sociale. Cette seconde idée fixe du refoulement domine tout le système freudien et lui fait proclamer que le principe invariable qui engendre toutes les névroses est un refoulement sexuel. Alors, toutes les névropathies sans exception sont conçues comme des anomalies du développement sexuel. Tous les névrosés sont des pervertis sexuels inconscients, latents, imaginatifs, des victimes d'un refoulement instinctif et sexuel. Car le refoulement ne détruit jamais la passion ou la perversion (toujours

d'après Freud). Il n'aboutit qu'à les renforcer et à les déformer. C'est une idée sexuelle anormale, ainsi cachée et comprimée, qui engendre tous les désordres et toutes les perversions du mental, car le refoulement passionnel pur et simple est un obstacle à l'action vitale normale ; il rend négatif et conduit au déséquilibre psychique. C'est ainsi que les passions de l'alcool et du tabac sont décrites par Freud comme des déviations de l'instinct de tétement, qui lui-même est d'ordre sexuel.

Voici maintenant une troisième idée fixe : *si l'on fait cesser le refoulement le malade est libéré* ; il a pris conscience de la source de son mal, il est guéri. Mais la difficulté principale c'est la découverte du mode personnel de refoulement sexuel qui grève tout le fonctionnement psychique de l'individu. C'est ici qu'intervient la psychanalyse, méthode d'investigation de l'inconscient qui se charge de percer à jour le contenu de l'inconscient. Pour cela, elle utilise deux agents d'investigation : les rêves et les associations d'idées.

Le *rêve*, pour Freud, est un acte psychique fondamental déterminé par des lois précises. Le rêve est une régression à l'enfance. Le rêve, au lieu de nuire au sommeil est le *gardien du sommeil*, car il a un rôle défensif, individuel et social, du fait qu'il décharge l'individu de l'obsession d'instincts refoulés. Le rêve exprime donc une réalisation de désirs instinctifs refoulés. Les instincts refoulés cherchent à s'extérioriser et, dans leur effort d'expansion, peuvent aboutir à la création de deux sortes de hernies : le rêve et la névrose. Le rêve correspond donc à un déchaînement de l'homme instinctif c'est-à-dire de la partie brutale, immorale et perverse. Dans le système Freud, l'art médical essentiel n'est plus du domaine de la clinique classi-

que ; il consiste dans l'analyse et l'interprétation des rêves. Pour faire l'analyse clinique d'un rêve, il faut posséder la symbolique des rêves, sorte de clef qui permet de découvrir les enchaînements et les causes initiales de toutes les déviations mentales. Or, Freud soutient que la presque totalité des images qui se présentent dans les rêves sont des symboles sexuels. Leur forme ou l'idée occulte qu'ils renferment laisse deviner leur origine sexuelle. C'est dire que le médecin devient une sorte de devin pansexuel.

L'étude *des associations d'idées* constitue le second moyen de la psychanalyse. C'est une recherche patiente, renouvelée souvent, prolongée parfois pendant des mois, des émissions spontanées de pensées et des associations d'idées provoquées chez des sujets mis en état de résolution musculaire, de relâchement volontaire. Ils doivent ainsi se laisser aller à la rêverie et confier au médecin présent à l'expérience toutes les pensées qui leur passent par la tête. Ces évocations semi-conscientes font revenir le refoulé à la surface et renseignent alors sur la cause et le mécanisme du fonctionnement psychique défectueux. D'autre part, on utilisera pour des fins d'analyse identique, les lapsus, les erreurs, les confusions, les troubles de mémoire observés chez un sujet, au cours des conversations.

Selon Freud, la psychanalyse peut même s'étendre hors du domaine de l'individu et s'exercer à l'étude de toutes les manifestations de l'esprit collectif. Voici, entre autres, des conclusions auxquelles il a abouti dans ses recherches psychanalytiques sociales. La religion lui est apparue comme une névrose collective de même que la névrose n'est, en somme, qu'une religion individuelle. D'après lui, les caracté-

ristiques principales de la psychologie d'un peuple et d'une race correspondent à des détournements de tendances sexuelles refoulées.

Engagée dans cette voie, la psychanalyse n'avait pas de raison de s'arrêter. Aussi se haussa-t-elle jusqu'à fournir l'explication de la destinée humaine. L'homme, d'après la théorie psychanalytique, oscille entre deux forces contraires : le principe du plaisir et le principe de la réalité. Il va de l'un à l'autre, dans la vie courante sous la poussée de l'agent vital fondamental et immuable, qui est la « *libido* ». L'homme est sous la pression dominante de la sexualité. Quand cette réalité le froisse trop, il n'a qu'à se réfugier dans l'art, la religion, l'intellectualité ou la névrose.

La psychanalyse a même des prétentions morales. Son souci de premier plan est, naturellement, l'éducation sexuelle. Son procédé moralisateur consiste à transformer les appétences charnelles en modes affectifs sublimés.

Sa portée sociale est considérable, si l'on en croit ses adeptes. Ils rattachent à des exigences sexuelles mal canalisées la majorité des maladies et des dégénérescences. La psychanalyse leur a révélé que la plupart des conflits familiaux et sociaux ont des raisons cachées qui relèvent de la sexualité. Pour expliquer les difficultés de caractères dans la vie familiale, ils possèdent, entre autres, une théorie dite de l' « Œdipus complex » que nous préférons passer sous silence.

Enfin, rien n'échappe à la psychanalyse. Elle contiendrait en germe tous les progrès de l'avenir. Elle vise à réformer la pédagogie et à transformer la mentalité individuelle et sociale. C'est une panacée qui guérit tous les vices, petits et grands : le mensonge,

le vol, les phobies, la nervosité, les fugues, la paresse, les tics, les crampes d'écrivain, même le favoritisme !

Pour en revenir au côté médical de la psychanalyse, exposons brièvement ses conceptions thérapeutiques et les moyens de cure qu'elle préconise. La psychanalyse prétend agir en « méthode cathartique », c'est-à-dire éliminatrice, qui libère la conscience du patient d'un refoulement inconscient néfaste et qui s'exerce ensuite à modifier et à transformer son activité psychique dans un sens plus normal. Ses procédés de cure sont la condamnation, la sublimation, la pratique de la sexualité bien dirigée et le transfert effectif.

La *condamnation* consiste dans le désir de renoncer à la perversité d'origine infantile et de rétablir une vie sexuelle normale, mais en se gardant bien de créer un nouveau refoulement.

La *sublimation* cherche à dériver le besoin sexuel égoïste, vers des buts supérieurs, tels que le sport, la religion, l'art, la littérature, etc. Et dans l'idée de Freud, cela est d'autant plus facile qu'il considère le goût du sport comme un mode sexuel d'excitation générale qui est ainsi sublimé, de même qu'il voit dans la religion un équivalent sublimé de la névrose individuelle.

La pratique de la sexualité mieux dirigée est un remède important, mais combien délicat à prescrire et difficile à réaliser !

Enfin, il préconise le *transfert affectif*. Ce procédé cherche à utiliser le besoin exagéré d'extérioriser l'affection, qui caractérise les victimes du refoulement, en déplaçant ce besoin et en le reportant sur le médecin traitant. Le transfert affectif est décrit

par Freud comme une régression passagère à l'enfance comme un succédané de la névrose, mais revêtant une forme plus adaptée à la réalité. Le médecin devient alors selon les termes de Freud un « agent catalytique » qui absorbe sans retour et neutralise les exagérations affectives.

Pour bien juger la valeur de la théorie de Freud, il faut d'abord examiner les bases sur lesquelles elle est construite. Or, elle repose sur le pansexualisme et affirme que l'instinct sexuel est primordial. C'est là une pure affirmation contredite par tous les faits embryogéniques et biologiques. La première formation embryonnaire qui apparaît est le tube digestif. La différenciation sexuelle vient une des dernières. Le premier instinct qui se montre est celui de l'alimentation par la respiration et la succion et il faut vraiment avoir le cerveau mal orienté pour déclarer, par simple affirmation dogmatique que le sein de sa mère représente un objet sexuel à l'esprit du nouveau-né. D'autre part, l'étude de la pathologie enseigne que les déviations de l'instinct nutritif (suralimentation, erreurs alimentaires) sont à la base de l'immense majorité des intoxications humorales, des défaillances vitales et des déclarations morbides, infectieuses et dyscrasiques. En outre, la clinique établit que le terrain organique est détérioré avec une intensité et une constance certaines par les viciations nutritives, alors que le rôle des déviations psychiques de la sexualité est singulièrement effacé. D'ailleurs, chaque fois que l'on réforme la nutrition des malades, en corrigeant leurs fautes de régime, on rétablit la pureté humorale, on supprime les causes d'irritation et d'hyperexcitation psychiques et on transforme ou même on guérit ainsi des névroses, sans avoir recours le moins du

monde aux investigations et aux redressements sexuels de la psychanalyse. La piètre importance du refoulement sexuel dans la genèse des troubles morbides, même psychiques, est encore visible dans ce fait, que, souvent, ce sont précisément les individus qui ont le moins refoulé leurs instincts sexuels (épileptiques, exhibitionnistes) qui sont les plus malades.

De plus, que d'anomalies du psychisme siègent à côté de celles de la sexualité ! Même certains disciples de Freud s'en sont rendu compte. Adler, entre autres, a substitué le principe de la vanité à celui de la sexualité dans sa théorie. Mais cette substitution n'agrandit pas l'horizon de la psychanalyse, ni sa portée médicale et philosophique.

La santé organique, en général, et la santé psychique, en particulier, dépendent donc, avant tout, de nombreuses causes générales synthétiques, et fort peu d'un seul processus, très accessoire, tel que le refoulement mental. On voit que dans la théorie de Freud, le refoulement joue assez le rôle d'un microbe envahisseur et intoxicant, sans que le terrain individuel et sa conduite logique, menée conformément aux lois de la santé, aient à intervenir en rien. Mais, de même que le contact des microbes virulents (fait courant dans la vie quotidienne) ne suffit pas à provoquer l'éclosion des maladies infectieuses chez tous les sujets, de même, tous les individus qui refoulent leurs mauvaises passions ne deviennent pas la proie de la névrose. Dans les deux cas, la résistance du terrain prime tout. Tant il est vrai que la santé provient d'un vaste ensemble de lois qui régissent l'esprit, la vitalité, l'organisme physique et le tempérament individuel, et que les déviations de la sexualité loin de jouer un rôle de premier plan, sont simplement à ranger au nom-

bre des conséquences que créent les violations des lois surnaturelles et naturelles qui dirigent la vie et l'évolution humaines. On comprend alors la pauvreté du système qui se contente des affirmations suivantes : le refoulement mental constitue la source primordiale des misères humaines ; les bas instincts comprimés et enfouis dans l'inconscient sans contact avec le conscient sont le plus grand malheur mental qui puisse arriver ; le bien, au contraire, c'est la recherche acharnée, l'exhumation des vilenies plongées dans l'oubli. Quel jeu dangereux que cette agitation de la boue passionnelle ! Quel rôle difficile et répugnant que celui du médecin qui doit s'escrimer à faire jaillir de l'inconscient d'un malade des idées lubriques ou incestueuses pour arriver à établir une soi-disant reconstitution de la genèse, systématiquement sexuelle, des troubles morbides qu'il accuse ! Pour voir à quelles aberrations de cabanon on peut ainsi aboutir, nous recommandons la lecture d'un exemple très résumé d'une psychanalyse d'un rêve normal survenu à Freud et expliqué par lui-même (page 113 du livre : *La psychanalyse*, par Regis et Hesnard). Il est difficile d'imaginer pareil amoncellement d'insanités, non seulement dans la relation du rêve lui-même (ce qui serait excusable), mais dans les explications psychanalytiques qui l'émaillent.

En outre, quand on connaît la suggestibilité des névropathes, on se rend compte que très souvent, c'est le médecin qui crée de toutes pièces dans l'esprit du malade, au cours de ses longs examens, la perversion sexuelle, à laquelle il pense systématiquement et continuellement.

De plus, quelle méthode clinique inconsistante et fausse que celle qui repose sur l'analyse et l'interpré-

tation des rêves ! On peut affirmer, en effet, que dans l'immense majorité des cas, les rêves sont d'ordre pathologique et proviennent principalement d'erreurs de régime alimentaire (régime toxique ou surexcitant ; repas du soir mal composé surtout). Un individu normal, correctement alimenté, ne rêve autant dire jamais. Les rêves et cauchemars disparaissent chez presque tous les individus, dès que l'on est arrivé à régler soigneusement le régime et l'hygiène.

Puis, quels procédés thérapeutiques dangereux que ceux préconisés par Freud ! Sous prétexte de rechercher et d'extirper des idées néfastes, refoulées, ils risquent au contraire, d'aboutir à la culture des idées malpropres, d'amplifier les obsessions, de grandir le déséquilibre psychique. La règle capitale, en psychiâtrie, consiste au contraire, à parler le moins possible, des mauvaises pensées qui obsèdent les malades.

En réalité, les malades traités par la méthode psychanalytique sont loin d'être libérés par le seul fait du déballage de leur inconscient. Nous en avons observés qui, à la suite de ces introspections absurdes et réitérées, étaient devenus la proie de scrupules et d'idées fixes et qui ne savaient plus que faire pour retrouver un peu d'apaisement mental.

Il y a bien la dérivation, la sublimation. Mais, sans principes moraux supérieurs, sans application minutieuse des lois synthétiques de la santé que peut faire l'exhumation des vilenies d'une conscience. Chassez le naturel, il revient au galop, surtout si une discipline solide, spirituelle et matérielle, ne s'exerce pas pour élever l'esprit, purifier les humeurs et rééquilibrer le système nerveux. C'est dire que la matérialisation de l'individu ne peut que s'aggraver par cette monomanie de l'idée de sexualité, imposée à la cons-

cience individuelle. Enfin, quel jeu dangereux que ce procédé du transfert affectif qui risque de créer des attaches immorales et des folies passionnelles !

Somme toute, on voit que le procédé thérapeutique freudien rappelle un peu, et c'est là le diabolique de l'affaire, la confession catholique où le fidèle fait son examen de conscience, avoue ses fautes, se livre au repentir et reçoit l'absolution qui le libère. Mais elle n'en est qu'une malpropre caricature, avec ses idées fixes d'introspection de la sexualité, de dérivations suspectes et son manque de spiritualisation. On pourrait se demander comment une explication aussi maniaque de la genèse des troubles morbides et une théorie aussi lamentable du psychisme humain ont pu sortir du cerveau d'un psychiâtre. En voici l'explication : à vivre au contact permanent des aliénés et des détraqués on arrive à se figurer que l'humanité n'est composée que de demi-fous et de névrosés et on se fait une représentation pathologique de l'âme humaine et de ses destinées. Ce travers d'esprit, si fréquent chez les psychiâtres, rappelle assez celui des policiers qui à force de coudoyer des bandits en arrivent à traiter en inculpé tout individu qui se présente devant eux et à se figurer que l'honnêteté est un mythe.

Alors, comment s'expliquer la fortune rapide et la propagation de la mentalité freudienne. Il est probable que c'est le principe scabreux du pansexualisme qui en est la raison. En effet, l'analyse des bas-fonds humains provoquera toujours plus la curiosité que l'étude des règles de la vie normale. Et la doctrine de Freud qui proclame les méfaits du *refoulement* des passions sexuelles et les dangers de l'*inassouvissement sexuel* ne pouvait que recevoir l'appui des puissances occultes qui visent à imposer aux foules le culte païen

de la chair, afin de les déchristianiser, en leur présentant la chasteté comme un crime et la libre exubérance des désirs comme une panacée (1).

Quand on sait que la continence réalise, au contraire, le plus sûr moyen de garder ses forces physiques, son équilibre psychique et sa valeur spirituelle, quand on sait que le grandissement de l'individu ne peut s'accomplir que par le refoulement passionnel progressif, le renforcement du frein de la volonté et la culture de la spiritualité, on comprend combien est fausse et malsaine une théorie qui établit son piédestal sur le principe de la sexualité et qui propose comme buts dominants dans la vie l'éducation sexuelle et la sublimation sexuelle.

Il est à remarquer, enfin, que les théories freudiennes se sont répandues davantage en pays de langue allemande et anglaise, où le rôle libérateur et directeur de la confession n'a guère l'occasion de s'exercer.

On peut donc être certain que la psychanalyse, avec ses principes répugnants et sa phraséologie fumeuse, ne racinera jamais en France. On y est trop épris de clarté et de bon sens. Le tempérament français construit d'exubérance et de franchise n'a que faire des méthodes de décompression et de déchaînement. Et on comprend que, chez nous, les théories de Freud aient soulevé la réprobation de « moralistes émus », de « religieux outragés » et de « pédagogues effrayés » (Régis). En effet, l'immoralité et l'anarchie grandiraient certainement chez ceux qui laisseraient filtrer chez eux le virus freudien. La seule part de vérité que renferme le système de Freud, c'est que

(1) P. Carton. — *La Science occulte et les sciences occultes*, p. 402.

les passions animales dominantes peuvent devenir des causes de maladies psychiques et organiques et qu'on doit y mettre bon ordre par l'éducation et par la culture d'idées moins matérialisantes. Mais, en cela, Freud n'a rien découvert. L'existence de l'inconscient instinctif était connu de toute Antiquité. Et son procédé de sublimation des refoulements ne constitue qu'une charge malpropre des procédés de spiritualisation qu'ont enseignés tous les éducateurs religieux de tous les temps. Son pansexualisme ne pénètrera jamais chez nous et il passera de mode à l'étranger. Il ne prévaudra jamais sur la méthode synthétique de culture de la spiritualité, qui se base sur les principes traditionnels de la sagesse gréco-latine, complétée par les enseignements moraux du christianisme et par les pratiques de l'hygiène scientifique, naturiste.

Hymne à la nature de Saint François d'Assise

Très-Haut, Tout-Puissant, bon Seigneur, à vous sont les louanges, la gloire, l'honneur, et toute bénédiction. A vous seul, Très-Haut, ils sont dus et aucun homme n'est digne de vous nommer.

Soyez loué, mon Seigneur, avec toutes vos créatures, spécialement avec messire le frère soleil qui fait le jour et par qui vous nous donnez votre lumière. Il est beau et rayonne avec grande splendeur. De vous, Très-Haut, il est le symbole !

Soyez loué, mon Seigneur, pour sœur lune et les étoiles ; dans le ciel, vous les avez formées claires, précieuses et belles.

Soyez loué, mon Seigneur, pour frère vent et pour l'air et le nuage, pour le ciel pur et pour tout temps, par lesquels vous donnez la vie à vos créatures !

Soyez loué, mon Seigneur pour sœur eau laquelle est si utile et humble, précieuse et chaste !

Soyez loué, mon Seigneur, pour frère feu par lequel vous illuminez la nuit ; il est beau et gai, courageux et fort !

Soyez loué, mon Seigneur, pour sœur terre notre mère qui nous nourrit et nous gouverne ; elle produit les fruits variés, avec les fleurs colorées et l'herbe !

Louez et bénissez le Seigneur, rendez-lui grâce et servez-le avec grande humilité !

Pensées de Joseph de Maistre

Avec une rare clairvoyance, J. de Maistre (1) a affirmé que les causes véritables des maladies sont d'ordre spirituel, que l'alimentation vicieuse est le plus grand fléau de l'humanité et que le jeûne est une sage mesure d'hygiène corporelle, en même temps que d'élévation spirituelle.

« Le mal physique n'a pu entrer dans l'univers, écrit-il, que par la faute des créatures libres ; il ne peut y être que comme remède ou expiation, et par conséquent il ne peut avoir Dieu pour auteur direct. » (T. 1, p. 30.)

« Si l'on ôtait de l'univers l'intempérance dans tous les genres, on en chasserait la plupart des maladies, et peut-être même il serait permis de dire toutes. C'est ce que tout le monde peut voir en général et d'une manière confuse ; mais il est bon d'examiner la chose de près. S'il n'y avait point de mal moral sur la terre, il n'y aurait point de mal physique. » (T. 1, p. 46.)

« ... Pour moi, je ne puis me refuser au sentiment d'un nouvel apologiste qui a soutenu que toutes les maladies ont leur source dans quelque vice proscrit par l'Evangile ; que cette loi sainte contient la véritable médecine du corps autant que celle de l'âme ;

(1) J. DE MAISTRE. — *Les soirées de Saint-Pétersbourg.*

de manière que, dans une société de justes qui en feraient usage, la mort ne serait plus que l'inévitable terme d'une vieillesse saine et robuste ; opinion qui fut, je crois, celle d'Origène. Ce qui nous trompe sur ce point, c'est que lorsque l'effet n'est pas immédiat, nous ne l'apercevons plus ; mais il n'est pas moins réel. Les maladies, une fois établies, se propagent, se croisent, s'amalgament par une affinité funeste ; en sorte que nous pouvons porter aujourd'hui la peine physique d'un excès commis il y a plus d'un siècle. Cependant, malgré la confusion qui résulte de ces affreux mélanges, l'analogie entre les crimes et les maladies est visible pour tout observateur attentif. Il y a des maux comme il y a des crimes *actuels* et *originels*, *accidentels*, *habituels*, *mortels* et *véniels*. Il y a des maladies, de paresse, de colère, de gourmandise, d'incontinence, etc. Observez de plus qu'il y a des crimes qui ont des caractères, et, par conséquent, des noms distinctifs dans toutes les langues, comme le meurtre, le sacrilège, l'inceste, etc., et d'autres qu'on ne saurait désigner que par des termes généraux, tels que ceux de fraude, d'injustice, de violence, de malversation, etc. Il y a de même des maladies caractérisées, comme l'hydropisie, la phtisie, l'apoplexie, etc., et d'autres qui ne peuvent être désignées que par les noms généraux de malaises, d'incommodités, de douleurs, de fièvres *innommées*, etc. Or, plus l'homme est vertueux, et plus il est à l'abri des maladies *qui ont des noms...* » (T. 1. pages 48, 49 et 50.)

« Une belle analogie entre les maladies et les crimes se tire de ce que le divin Auteur de notre Religion, qui était bien le maître, pour autoriser sa mission aux yeux des hommes, d'allumer des volcans ou de faire tomber la foudre, mais qui ne dérogea jamais

aux lois de la nature que pour faire du bien aux hommes ; que ce divin Maître, dis-je, avant de guérir les malades qui lui étaient présentés, ne manquait jamais de remettre leurs péchés, ou daignait rendre lui-même un témoignage public à la foi vive qui les avait réconciliés et qu'y a-t-il encore de plus marquant que ce qu'il dit au lépreux : « Vous voyez que je vous ai guéri ; prenez garde maintenant de ne plus pécher, de peur qu'il ne vous arrive pis ? »

« Il semble même qu'on est conduit à pénétrer en quelque manière ce grand secret, si l'on réfléchit sur une vérité dont l'énonciation seule est une démonstration pour tout homme qui sait quelque chose en philosophie, savoir : « Que nulle maladie ne saurait avoir une cause matérielle. » Cependant, quoique la raison, la révélation et l'expérience se réunissent pour nous convaincre de la funeste liaison qui existe entre le mal moral et le mal physique, non seulement nous refusons d'apercevoir les suites matérielles de ces passions qui ne résident que dans l'âme, mais nous n'examinons point assez, à beaucoup près, les ravages de celles qui ont leurs racines dans les organes physiques, et dont les suites visibles devraient nous épouvanter davantage. Mille fois, par exemple, nous avons répété le vieil adage, *que la table tue plus de monde que la guerre* ; mais il y a bien peu d'hommes qui réfléchissent assez sur l'immense vérité de cet axiome. Si chacun veut s'examiner sévèrement, il demeurera convaincu qu'il mange peut-être la moitié plus qu'il ne doit. De l'excès sur la quantité, passez aux abus sur la qualité : examinez dans tous ses détails cet art perfide d'exciter un appétit menteur qui nous tue ; songez aux innombrables caprices de l'intempérance, à ces *compositions* séductrices qui sont précisément

pour notre corps ce que les mauvais livres sont pour notre esprit qui en est tout à la fois surchargé et corrompu ; et vous verrez clairement comment la nature continuellement attaquée par ces vils excès, se débat vainement contre nos attentats de toutes les heures ; et comment il faut malgré ses merveilleuses ressources, qu'elle succombe enfin, et qu'elle reçoive dans nous les germes de mille maux. » (T. 1, pages 50, 51 et 52.)

« Si nous voulions raisonner sur cette privation que la loi chrétienne appelle *jeûne* en la considérant d'une manière spirituelle il nous suffirait d'écouter et de comprendre l'Eglise lorsqu'elle dit à Dieu : *Tu te sers d'une abstinence corporelle pour élever nos esprits jusqu'à toi pour réprimer nos vices pour nous donner des vertus que tu puisses récompenser* ; mais je ne veux point encore sortir du cercle temporel : souvent il m'est arrivé de songer avec admiration et même avec reconnaissance à cette loi salutaire qui oppose des abstinences légales et périodiques à l'action destructive que l'intempérance exerce continuellement sur nos organes et qui empêche au moins cette force de devenir accélératrice en l'obligeant à recommencer toujours. Jamais on n'imagina rien de plus sage, même sous le rapport de la simple hygiène ; jamais on n'accorda mieux l'avantage temporel de l'homme avec ses intérêts et ses besoins d'un ordre supérieur. » (T. 1, pages 54 et 55.)

« Un membre luxé ou fracturé peut-il être rétabli sans douleur ? Une plaie, une maladie interne peuvent-elles être guéries sans abstinence, sans privation de tout genre, sans régime plus ou moins fatigant ? Combien y a-t-il dans toute la pharmacopée de remèdes qui ne révoltent pas nos sens ? Les souffrances, mê-

me immédiatement causées par les maladies, *sont-elles autre chose que l'effort de la vie qui se défend* ? Dans l'ordre sensible comme dans l'ordre supérieur, la loi est la même et aussi ancienne que le mal : *le remède du désordre* sera la douleur. » (Soirées, 9e entretien.)

« Plus les sciences se rapportent à l'homme, comme la médecine, par exemple, moins elles peuvent se passer de religion : lisez, si vous voulez, les médecins irréligieux, comme savants ou comme écrivains, s'ils ont le mérite du style ; mais ne les appelez jamais auprès de votre lit. Laissons de côté, si vous le voulez, la raison métaphysique, qui est cependant bien importante ; mais n'oublions pas le précepte de Celse, qui nous recommande quelque part de chercher autant que nous le pourrons *le médecin ami* ; cherchons donc avant tout celui qui a juré d'aimer tous les hommes ; et fuyons par-dessus tout celui qui, par système, ne doit l'amour à personne. » (Soirées de St-Pétersbourg : 10e entretien).

Les hommes sont les auteurs de leurs maux

« C'est une honte pour les hommes, qu'ils aient tant de maladies, car les bonnes mœurs produisent la santé. Leur intempérance change en poisons mortels les aliments destinés à conserver la vie. Les plaisirs, pris sans modération, abrègent plus les jours des hommes que les remèdes ne peuvent les prolonger. Les pauvres sont moins souvent malades faute de nourriture, que les riches ne le deviennent pour en prendre trop. Les aliments qui flattent trop le goût, et qui font manger au delà du besoin, empoisonnent au lieu de nourrir. Les remèdes sont eux-mêmes de véritables maux qui usent la nature, et dont il ne faut se servir que dans les pressants besoins. Le grand remède, qui est toujours innocent, et toujours d'un usage utile, c'est la sobriété, c'est la tempérance de tous les plaisirs, c'est la tranquillité de l'esprit, c'est l'exercice du corps. Par là, on fait un sang doux et tempéré, on dissipe toutes les humeurs superflues. »

FÉNELON.

Préceptes antiques de l'école pythagoricienne

— Ne lève point la cognée sur l'arbre planté par ton père.

— Prends soin, pendant sa vieillesse, de l'arbre qui t'a nourri dans ton jeune âge.

— Célèbre une petite fête de famille au pied de l'arbre, le premier en fleurs dans ton jardin.

— Voyageur ! ne souille point de tes déjections le lit d'un ruisseau, ni le pied d'un arbre, ni les fleurs écloses sur ta route.

— Ne plante pas, sur une grande route, l'arbre que tu veux laisser en héritage à tes enfants.

— Père de famille ! cueille avec la main le fruit de tes oliviers ; épargne-leur les coups de perche !

— Détourne ta charrue, pour ne point blesser l'arbre voisin de ton labour : il vaut mieux encore tracer un sillon mal nivelé, que de faire plaie à un arbre.

— Ne reste à la cour des rois, ou dans les assemblées du peuple, que le temps nécessaire pour cuire à propos une asperge.

— Donne au peuple des lois, avant la liberté.

— Homme de génie persécuté ! récuse le tribunal du peuple : est-ce au troupeau à se constituer juge du berger !

— Peuple de Crotone ! ne prétends pas soumettre

le sage à ton régime. Le médecin et le malade ne couchent point ensemble.

— Magistrat ! aux premiers symptômes d'une émeute populaire, interdis la place publique aux femmes, ainsi qu'aux victimaires et aux bouchers.

— Ne sois ni le cothurne du prince, ni le brodequin du peuple.

— Accoutume le peuple à parler décemment.

— Homme de génie ! éclaire le peuple de loin, et cache-lui la main qui porte le flambeau. Le peuple n'a de reconnaissance que pour ses bienfaiteurs absents ou défunts.

— Nourris-toi de glands, plutôt que de cuire au four banal. Plutôt que de devenir peuple, reste sauvage.

— Ne monte pas trois jours de suite dans la tribune aux harangues : applaudi par le peuple le premier jour, tu en serais hué le troisième ; et peut-être aurait-il raison.

— N'écris pas tes lois ; peins-les : le peuple aime les images.

— Sois sage, sans le dire au peuple imitateur : seulement, qu'il te voie passer !

— Ne sème point sur la place publique, c'est un terrain ingrat.

— Tiens le peuple entre la richesse et l'indigence : pauvre, il est vil ; riche, il est insolent.

— Calomnié par le peuple, ne descends pas jusqu'à lui prouver qu'il a tort. On ne prouve rien à la multitude ; elle n'a que de l'instinct.

— Aime à jouer avec tous les enfants excepté le peuple.

— Le peuple laisse, après lui, de profondes ornières. Devance toujours la multitude de quelques pas.

— Ne monte point dans la tribune publique, pour y tonner contre les vices du peuple et les crimes de ses gouvernants. Contente-toi d'être le « gnomon » silencieux qui indique l'heure des devoirs.

— N'admets pas une grande différence entre l'urne des suffrages et celle du sort : rien ne ressemble plus aux chances du hasard, que les jugements de la multitude.

— Ne cherche point le sage à la cour des rois, ni dans les assemblées populaires ; le sage est chez lui.

— Entre dans la maison du sage : qu'il y soit ou non, tu en sortiras meilleur.

— Définis la sagesse : la science de l'ordre. Pour être sage, mets, dans le cours de ta vie, tout à sa place. L'héroïsme du moment ne vaut pas l'ordre imperturbable qui règne dans les actions quotidiennes du sage.

Les pérégrinations d'un officier naturiste

La série de lettres qui suit a été écrite par un capitaine d'infanterie coloniale, que nous dirigeons médicalement depuis l'année 1913. Quand il nous a consulté la première fois, il était atteint d'altérations pulmonaires évidentes, occasionnées par du surmenage digestif et physique intensif, subi au cours de 16 ans de service militaire dont 8 ans de séjour aux Colonies (abus de viande, aliments de conserve, opérations de guerre au Maroc, en 1912). On relevait dans ses antécédents presque toutes les affections coloniales ; il avait été opéré d'appendicite et de hernie. Malgré ses ennuis de santé, son énergie et son activité s'étaient toujours manifestées d'une façon formidable. Depuis 1913, il a pu grâce à un régime la plupart du temps végétarien et à une hygiène naturiste bien réglée, non seulement guérir de tous ses troubles de santé, mais reprendre du service au cours de la guerre, faire la campagne de Salonique où il fut blessé, puis accomplir plusieurs nouveaux séjours en plein centre de l'Afrique, sans jamais avoir eu la moindre récidive de ses troubles antérieurs. Le régime alimentaire qu'il suivait ne saurait s'appliquer à tous les tempéraments indistinctement. Il conviendrait surtout aux sujets gros mangeurs et très adaptables. Mais, les principes généraux qui l'ont guidé : abstention presque complète de viande et de poisson,

abstention radicale d'alcool, de boissons fermentées et d'aliments en boîtes de conserve, nourriture simple, synthétique, locale et en partie crue sont à recommander à tout le monde, surtout aux Colonies. Les lettres que nous publions s'échelonnent de 1915 à 1925. Elles forment un document prodigieusement démonstratif de l'excellence des règles de vie naturiste que nous préconisons. Elles montrent que ces règles valent pour tous les climats. La première partie des lettres, de 1915 à 1920, se rapporte à la vie menée au front, puis au Congo et au Bahr-el-Gazal. La seconde partie, qui reprend en 1922, et va jusqu'en 1925, concerne un second séjour de deux ans en Afrique Centrale, dans la brousse, au Gabon. En novembre 1924, le capitaine K..., à son retour du Gabon est venu nous rendre visite à Brévannes et nous avons été stupéfait de l'allure de jeunesse et de la superbe vigueur de ce vaillant officier qui pourtant comptait alors à son actif 15 années de séjour aux Colonies. Grâce à une pratique fort intelligente du naturisme synthétique il avait su, non seulement se remettre en pleine santé depuis plus de 10 ans, mais encore se rajeunir en quelque sorte et revenir d'une zone particulièrement insalubre, en meilleur état organique qu'au départ. Nous remercions vivement le capitaine K..., d'avoir bien voulu nous permettre de publier le récit de ses pérégrinations et de son endurance si démonstratives.

F..., 29-5-1920.

« Cher Docteur,

« Je vous enverrai, comme vous me le demandez, un exposé détaillé (sans aucune prétention littéraire)

de ma vie au front et particulièrement au Congo où j'ai littéralement ahuri les Européens et indigènes du pays. Ces derniers m'avaient surnommé le « Capitaine Tamboula » ce qui, dans la langue du pays, veut dire « Capitaine trotte-toujours ». Là, mon maître à tous points de vue, j'ai, en effet, appliqué rigoureusement vos principes naturistes. Les résultats ont été surprenants, effarants pour mon entourage. En 28 mois de séjour dans un pays situé sous l'équateur, *je n'ai pas eu l'ombre d'une indisposition*, ni fièvre et pourtant, j'ai commis toutes les imprudences qu'un Européen est censé commettre aux Colonies, en marchant par exemple en plein midi avec un simple feutre doublé de toile sur la tête, sur la piste à peine marquée des sentiers congolais pendant 5 ou 6 heures par jour, en faisant des étapes quotidiennes qui n'ont jamais été inférieures à 30 ou 35 kilomètres (j'en ai fait une de 90) et cela sans l'ombre apparente de fatigue et sans jamais manger un atome de viande. Je m'étonnais moi-même, je rentrais au poste, après une absence de 40 jours et après avoir parcouru un millier de kilomètres à plein galop de mon cheval ou de mon bourriquot, aussi frais et dispos que si j'étais parti du poste la veille. »

« Malgré cet exemple de résistance physique que je donnais à mes officiers et sous-officiers européens, aucun n'a voulu suivre un peu sévèrement ma méthode, tellement la nécessité de manger de la viande était ancrée dans leur cerveau. Ils suivaient pendant une période de crise le régime végétarien, mais le cessaient de suite dès qu'ils se sentaient mieux. Aussi, les malheureux l'ont-ils payé cher ! Outre les accès de fièvre palustre, pernicieux abcès du foie, maladie du sommeil, etc., j'ai eu à enregistrer 2 décès sur les

5 Européens qui formaient en moyenne le cadre européen de ma compagnie. Çà, et les nombreuses évacuations que j'ai dû faire ont jeté le discrédit sur le pays où j'étais seul quasiment à résister. « Mais, le Capitaine y viendra comme les autres », disait-on. Non, mon tour n'est pas venu, j'ai dépassé mon séjour au Congo de 8 mois et je suis rentré en France aussi bien, sinon mieux portant qu'en 1918. Au point d'ailleurs, qu'à Brazzaville, des fonctionnaires trompés par ma bonne mine, ont cru que j'arrivais à la colonie. Présenté devant le Conseil de Santé (composé de 4 médecins), j'ai failli ne pas pouvoir rentrer en France sur un bateau belge, il m'a fallu arguer de ma blessure de guerre, de mon état de maigreur factice, pour obtenir mon passage sur ce bateau réservé aux malades. Mon numéro de classement pour les places disponibles à bord a été le 18e sur 18 fonctionnaires européens présentés devant le Conseil de Santé. Comme le bateau était comble, j'ai fait les 25 jours de traversée sur un strapontin d'une cabine sur lequel on m'a mis un vague matelas. J'ai gardé un souvenir impérissable de mon séjour dans le Haut-Oubanghi et je ne vous le cache pas, j'y aurais fait 5 ans si j'avais été célibataire. »

« Le climat est débilitant pour ceux qui le veulent bien. J'ai vu des officiers, des sous-officiers, des fonctionnaires coloniaux boire chaque soir force whisky. Ils s'étonnent avec un régime semblable d'avoir la fièvre, d'attraper des abcès au foie, d'être obligés de rentrer en France précipitamment ; car ils commettent d'autres écarts que celui que je signale plus haut. Et c'est sur le dos de ce malheureux pays, du climat, que tous tombent. »

« Et pourtant, s'ils se donnaient la peine de re-

garder autour d'eux, de voir de quelle façon nos nègres vivent, ils se rendraient vite à l'évidence, en admettant toutefois qu'ils n'attribuent pas aux nègres un organisme spécial. C'est ainsi que j'ai pu faire une étude intéressante à ce point de vue, malgré une incompétence technique notoire, au cours de mes nombreuses randonnées. Il n'y a pas de tuberculose parmi les nègres. Et pourtant quelle hygiène ont-ils ? Aucune. Ils vivent à l'état naturel, au grand air, ils mangent des végétaux (maïs, mil, manioc, patates) et *occasionnellement* de la viande, dont ils sont très friands. En effet, lorsqu'elle leur faisait défaut depuis trop longtemps, ils mangeaient, avant notre arrivée, de la chair humaine. Mais la base de leur nourriture sont les végétaux. Ils confectionnent un plat appelé « bakendé », dont je raffolais. C'est, d'un côté, de la bouillie de farine de maïs, ou autre et, de l'autre, un plat de légumes verts (feuilles de patates, manioc, courge, etc.) à sauce très allongée d'huile de palme ou d'arachide. Que de fois en ai-je mangé, quand, pressé, je n'avais pas le temps de faire préparer un menu sortable. Je n'ai pas trouvé, comme je vous le disais plus haut, de tuberculose, si ce n'est parmi nos tirailleurs dont la ration de viande est illimitée dans ce pays où le gibier abonde. Deux Européens étaient également tuberculeux. Un commerçant européen avait en outre contracté la maladie du sommeil qu'il soignait au whisky concurremment avec l'atoxyl. Dans ce pays où cette maladie sévit d'une façon formidable, pas un instant je n'ai eu d'inquiétude à son sujet. Quant à l'eau, j'ai bu à tous les ruisseaux sans prendre la précaution de la faire filtrer. »

« Je me suis étendu beaucoup plus longuement

que je le prévoyais en débutant. J'en aurais des pages à dire. »

« Comme je vous le dis au commencement de ma lettre, je vous exposerai plus en détail mes pérégrinations au front, en Orient et au Congo. »

Au front, en Orient

« La Bédoule, 27-4-1915. »

« Cher Docteur,

« M. N... m'a transmis votre bon souvenir, j'y ai été fort sensible, croyez-le. D'autant que je vous dois beaucoup, sinon tout ; car ma santé va toujours en s'améliorant depuis que je suis vos bons conseils. Seul, le souvenir de mes misères passées peut m'empêcher de me croire complètement guéri. »

« Les médecins ont trouvé mon état amélioré au point qu'ils m'ont déclaré apte à partir. Par suite, c'est encore à vous que je vais avoir recours pour me donner les précautions à suivre, afin de ne pas perdre le mieux si heureusement acquis. »

« Si je vous disais que depuis six mois, je mène une vie d'une activité telle que les officiers, soi-disant bien portants, ne peuvent la soutenir avec la même facilité que moi. Pensez, 600 recrues à instruire, à entraîner tout le jour depuis 5 h. 1/2 du matin à 5 h. du soir et cela sans l'ombre même de fatigue. Au point de vue physique, je ne me suis jamais senti aussi vigoureux grâce aux exercices quotidiens que vous m'avez prescrits. Il faut dire que

j'applique sans défaillances votre régime. D'ailleurs M. N., à qui je dois tant aussi, a dû vous en parler étant allé passer deux mois à Amélie l'an dernier. J'étais presque son entraîneur et pourtant Dieu sait s'il arpente d'un pied allègre les environs d'Amélie. »

« J'ai eu la chance d'être affecté depuis la mobilisation, avec ma compagnie, dans un petit village situé dans le massif des Maures. L'air y est vif, mais pur ; meilleur en tout point, certes, que celui de Marseille. »

« A Moudras, fin 1915. »

« Cher Docteur,

« Affecté provisoirement à Moudras à une compagnie créole, je pus continuer sans difficulté mon régime. L'île offrant des ressources alimentaires considérables pour peu que l'on veuille s'en donner la peine. Entre autres, je me soumis à une cure de feuilles de betterave rouge, dont je tirai un bienfait énorme. J'imitai en cela les Grecs qui consomment couramment ce produit, que l'on dédaigne chez nous. J'étais en parfait état lorsqu'en octobre 1915, je fis partie du corps expéditionnaire français appelé à participer aux opérations contre les Bulgares du côté de Salonique. »

« L'heure des difficultés allait sonner pour moi. Dans les pauvres villages de la Chalcidique, je ne trouvais plus rien. D'ailleurs, mon service très chargé ne me permettait pas de m'éloigner et je dus me contenter de la ration du troupier, très maigre et surtout très peu variée. Nous ne sortions pas du frigo, ni des légumes secs (riz, haricots ou lentilles). Peu,

pour ne pas dire pas de légumes frais, de temps à autre quelques pommes de terre et parfois quelques haricots verts ou autres que je parvenais à acheter à prix d'or à quelque indigène, au cours de mes déplacements. Je commençais à avoir une sérieuse inquiétude pour l'avenir ; car, plus nous montions vers le Nord, plus les légumes se faisaient rares. Il ne fallait pas songer trouver quoi que ce soit dans le pays ravagé par les deux partis. Notre vie en plein air, à la belle étoile, en pleine campagne, n'était d'ailleurs pas faite pour me permettre de trouver un remède à cette situation qui devenait inquiétante et qui était cependant primordiale pour moi. Quelques troubles digestifs se manifestaient déjà, la constipation apparaissait. J'avais beau me restreindre, ne manger que très peu de viande ; mais à moins de me laisser mourir de faim je devais en consommer. »

« J'en étais là, très perplexe, lorsque la Providence vint à mon aide et me tira d'embarras. Je dirigeais les travaux de retranchement de ma compagnie dans les plaines de la Strouma lorsqu'un beau matin mes regards ébaubis s'arrêtèrent sur un superbe pied de pissenlit sauvage que la nature avait complaisamment placé là. En moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire j'eus vite fait de cueillir aux alentours de quoi faire une magnifique salade verte que je nettoyai illico pour le déjeuner. Le cuisinier, mandé d'urgence, reçut sur-le-champ l'ordre formel de me préparer dorénavant *à tous les repas* une salade non assaisonnée de pissenlit et un petit plat de cette plante cuite sous forme d'épinards. Mon ordonnance reçut également la consigne de l'aider à la ramasser pendant l'étape. Sa tâche quotidienne était parfois facile, mais il connut des journées difficiles pour arriver à ramas-

ser dans des terrains arides, ma provende de verdure. Mes malaises disparurent comme par enchantement. »

« Mes trois lieutenants riaient toujours lorsqu'aux repas ils voyaient arriver pour moi le plat traditionnel de pissenlit parfois amer comme chicotin. Je me rappelle même les avoir confondus à tour de rôle, lorsqu'un jour je leur fis le parallèle entre ma résistance physique et la leur. »

« Au lieutenant, affligé d'hémorroïdes violentes, je demandai s'il avait remarqué la même affection chez moi lorsqu'il allait à la feuillée après moi. — Non, me répondit-il. — Et vous, jeune camarade, dis-je au sous-lieutenant âgé de 25 ans qui n'avez en fait de séjour outre-mer que celui que vous faites actuellement en Orient, n'avez-vous pas parfois la fièvre, même des accès violents de fièvre ? — Oui, mon capitaine, je m'en paie plus souvent qu'à mon tour. — Tiens, c'est très bizarre, lui répondis-je, comment se fait-il alors que moi, qui ai 15 ans d'âge de plus que vous et quelque 12 années de service sous les tropiques, je n'aie jamais la fièvre... »

« Finalement, ils convinrent que le plus robuste des quatre était sans conteste leur chef, mais ne voulurent cependant pas convenir, et je perdis ma salive en pure perte à vouloir le leur prouver, que c'était à mon pissenlit quotidien que je le devais. C'est une question de tempérament, me répondirent-ils, ce qui est bon à l'un ne doit pas forcément réussir à tout le monde. Aussi, après quelques timides essais de pissenlit, me le laissèrent-ils consommer seul, avec ma douce manie de vieux colonial qui a un dada favori. Ainsi pensèrent-ils à coup sûr. »

« Le résultat, vous le devinez aisément. Ils furent

évacués malades sur l'arrière, à tour de rôle, bien mal en point, et je ne les revis plus. »

« Je restai 17 mois sur la brèche, jusqu'au jour où une balle bulgare vint me fracasser le pied. Pendant tout mon séjour en Orient, je n'eus pas un jour d'indisponibilité et pourtant, Dieu sait si la vie ne fut pas toujours rose dans ce pays aux températures extrêmes. Ce fut dur, très dur le plus souvent. La maladie, plus que les balles et les obus, décima nos rangs. »

« Je vous enverrai une autre fois un aperçu de mon séjour, au Congo, en plein centre africain, dans le pays Niams-Niams. D'ailleurs, je compte y retourner l'an prochain et je pourrai, si vous prenez quelque intérêt à ma modeste prose, vous tenir au courant, d'une façon plus suivie, de la vie qu'un Européen, bien équilibré au point de vue alimentation, peut mener seul pendant 50 jours dans un pays où les animaux sauvages n'ont pas peur de l'homme, parce qu'ils n'en ont jamais vu. »

« Ma santé est toujours excellente, je suis en pleine possession de mes moyens : physiquement plus vigoureux qu'à vingt ans. Toute ma petite famille est également en parfait état de santé. Les médecins et les pharmaciens ne feront pas fortune avec nous. Je viens de me rendre acquéreur à Antibes d'une villa avec un terrain de 5.000 mètres que je compte bien faire produire à moi seul, lorsque je serai en retraite. »

Du Congo au Bahr-el-Gazal

« Antibes 30-12-17.

« Cher Docteur,

« Inapte aux longues marches par suite de ma blessure, je viens d'être désigné pour servir en Afrique équatoriale française avec embarquement courant janvier. Je vous avouerai que je pars en toute confiance, car actuellement je suis bien en forme (je l'étais depuis longtemps), vigoureux comme jamais je ne l'ai été, grâce à votre bienfaisant régime. Là-bas, je m'efforcerai de le suivre le plus possible, bien que le pays n'offre pas grandes ressources. D'après les renseignements que j'ai pu recueillir, il n'y a rien ou presque rien en dehors des produits de la chasse et de la pêche. Tout au plus les feuilles de patates et de manioc me procureront-elles le plat d'épinards quotidien. Quand je vous aurai cité le riz, le maïs et le mil que les indigènes cultivent avec paresse, ce sont tous les produits que je trouverai. Aussi vais-je emporter les graines potagères nécessaires pour constituer, dans le poste que je vais être appelé à commander, un splendide jardin. »

« Au fond, je suis presque content de faire ce long et joli voyage à travers l'Afrique. Faire en pirogue de Brazzaville à Bangui, une promenade de 2.000 kilomètres sur le Congo est chose rare. Enfin, organisé comme je le suis maintenant au point de vue alimentation, je pense me tirer d'affaire sans accrocs trop sérieux. D'ailleurs, je vous tiendrai au courant des résultats obtenus, si cela peut vous intéresser. »

« Ai-je quelques précautions supplémentaires à prendre ? Vous seriez aimable de vouloir bien me les indiquer. »

« Ma femme et surtout mon enfant se portent à merveille. »

« En 1918. »

« Mon cher Docteur,

« Embarqué à la Palisse sur un navire belge, j'ai dû subir pendant toute la traversée, le régime alimentaire le plus antihygiénique qu'il soit possible de concevoir. »

« Les Belges ont adopté, vous le savez sans doute, le régime alimentaire anglais (en partie toutefois), qui consiste à faire 3 repas copieux par jour. Cet agencement des repas est fort mauvais, à mon avis ; l'estomac travaille sans arrêt tout le jour et même une partie de la nuit, puisque le souper est parfois la règle. »

« Au petit jour, un semblant de café, ou de thé vous attend. C'est le rince-bouche matinal. A 8 heures, un grand repas nous était servi. Le menu comportait toute une kyrielle de plats (viandes froides, charcuterie, filets de hareng, œufs, porridge, café au lait, chocolat, que sais-je encore). Evidemment, le tout largement arrosé de bière, vins, voire même de gin. Comment trouver dans un pareil menu quelque chose à mon goût ; car enfin, je ne pouvais jeûner pendant toute la traversée. Je me rabattis sur le porridge et sur les œufs. Je corrompis notre garçon de table, en lui octroyant dès le départ, le pourboire qui aplanit toutes les difficultés et ouvre les portes du garde-manger. Je lui abandonnai même, en plus, ma bouteille de vin blanc bouché, pour obtenir de lui

coûte que coûte des suppléments de légumes, de porridge, de fruits. Le pauvre, malgré toute sa bonne volonté, ne put pas toujours obtenir ce que j'aurais souhaité ; car les légumes figuraient pour ordre dans la composition des menus. Par exemple, aux deux autres repas de la journée, il n'y avait en fait de légumes, que quelques malheureuses pommes de terre, noyées dans la sauce d'un plat de viande. C'était maigre, mais je parvins cependant à faire dans le menu des combinaisons variées, parfois laborieuses, qu'un alchimiste, j'en suis sûr, eût enviées. Mes camarades riaient bien un peu, mais je les eus, le jour où des défaillances se manifestèrent dans leur organisme. Fièvre, dysenterie, embarras gastrique furent les moindres maux, dont ils payèrent le tribut au régime carnivore à outrance, auquel le bord les soumettait. Moi, je m'en tirai en fin de compte indemne, avec une simple perte de poids, dont je m'inquiétai d'ailleurs fort peu. Matadi, chemin de fer pendant 2 jours, autant de journées que j'ai rayées de mon existence ; car il faut avoir l'âme chevillée au corps pour supporter de pareils traitements de la part des hôteliers. »

« Enfin, à Brazzaville, je déclinai net toutes les invitations de gargottes de la somptueuse capitale du Congo, pour prendre moi-même la direction de ma popote. Un cuisinier nègre, arrêté dès le lendemain de mon arrivée, reçut la délicate mission de présider à mes destinées culinaires. Certes, ce ne fut pas sans quelques difficultés, que je pus obtenir de ce brave frère noir, des menus où la viande d'hippopotame fût exclue. Y a pas bon me disait-il naïvement. Qui ça y a manger sans la bian (lisez viande) ? Eh ! mon vieux, c'est pas difficile, va ramasser dans les champs voisins des feuilles de patates ou de manioc, tu verras

si moi y a connaît manière trop pour faire de bons plats, lui répondis-je. Je compris vite que le bougre était beaucoup plus inquiet de son estomac que du mien ; car les reliefs de mes somptueux repas étaient plutôt maigres. Je tranquillisai l'inquiétude de son estomac en lui octroyant une prime supplémentaire et journalière d'un franc pour son alimentation, à condition qu'il me fasse bien ce que je lui ordonnerais. Je surveillai de près ses débuts. Très débrouillard, Baba s'en tira tout à son honneur, et je n'eus qu'à me louer par la suite de sa bonne volonté. Il resta à mon service pendant tout mon séjour, et arpenta gaîment à ma suite les sentiers de la guerre, avec son matériel brimbalant. Les ressources en légumes du marché de Brazzaville dépassaient mes prévisions. Outre quelques légumes européens (carottes, salades, pommes de terre), je trouvai en abondance des fruits (bananes, ananas, papayes et beaucoup d'autres), des produits indigènes dédaignés par les Européens, tels que farine de manioc, des courges, des patates douces, des espèces d'épinards, que sais-je encore. En un mot beaucoup plus qu'il ne m'en fallait. Avec quelques œufs, je composai des menus plantureux, c'est le cas de le dire. »

« Ma popote ronflait à plein moteur lorsqu'un beau matin je reçus l'ordre d'aller, à quelque 2.500 kilomètres de là, prendre le commandement de la circonscription du Haut M'Bomou, aux sources mêmes de l'Oubanghi. »

« Le voyage jusqu'à Bangui, au point de vue particulier qui vous intéresse, n'offre aucun intérêt. Je subis derechef la cuisine du bord. Moins mauvaise cependant que précédemment, grâce aux fruits que les indigènes viennent offrir à chaque escale. »

« De Bangui à mon poste, je fus seul maître après Dieu à bord d'une baleinière mise à ma disposition pour me transporter avec mes bagages. Ma popote, avec mon fidèle cuisinier, reprit sa place. Je vécus pendant 3 semaines d'un doux farniente, sans aucune préoccupation autre que celle de manger et de dormir. Confortablement allongé sur ma chaise longue, à l'ombre d'un bon schimbeck, je me laissais bercer par les chansons que lancent à plein gosier les pagayeurs pour s'exciter mutuellement au travail. Comme précisément ils comptent trop sur le voisin, je crois que, sans l'intervention parfois brusque de mon ordonnance sénégalaise, je serais encore à voguer tout doucettement quelque part sur l'Oubanghi. De nombreux villages bordent cette rivière ; par suite, partout je trouvai ce qu'il fallait pour ma nourriture : œufs, huile d'arachide, courges, etc., et fruits. J'employai les loisirs de l'étape à la chasse et à la pêche. Je fis des captures sensationnelles dans les deux sports. Je les troquai aux indigènes, avides de viande, contre des légumes ; car parfois, ils n'étaient pas toujours disposés à me donner ce dont j'avais besoin. Plus haut, le sel remplace l'argent. Pour une cuillerée de ce produit, rare dans ce pays, j'obtenais facilement quoi que ce soit. Je mangeai parfaitement et relativement à bon compte et fis de la sorte près de 50 jours tant en baleinière, en pirogue, qu'à pied sans l'ombre d'une indisposition. Il est vrai que les fabricants de conserves ne souhaiteraient pas voir beaucoup de coloniaux adopter ma méthode. Comment pouvoir admettre qu'un Européen puisse vivre au Congo sans conserves, sans quelques milliers de francs de ces belles boîtes de mets assortis. C'est encore une de ces légendes que j'ai fait tomber

à néant. Certes, comme les camarades, j'en avais emporté une petite caisse, mais ces conserves, je les réservais à mes invités, à ceux que le hasard menait à mon poste perdu. J'aurais eu une bien piètre cote dans le monde, si je n'avais pas pu offrir le classique apéritif et les non moins classiques conserves à mes hôtes de passage. »

« D'ailleurs, j'en ai si peu usé que j'ai cédé à mon départ, la moitié au moins du faible stock apporté, à mon successeur. »

« Arrivé dans mon poste, j'organisai immédiatement un superbe jardin, j'eus bientôt des légumes à foison, le personnel indigène et européen en profita. J'obtins des salades à revendre, des choux avec beaucoup de soins, des carottes difficilement, mais, par contre, des haricots verts à pleins paniers. Je m'arrangeai même pour avoir des légumes pendant la saison chaude, grâce à un système de clayonnage qui mettait mes plans à l'abri des rayons par trop brûlants du soleil. Avec les produits indigènes très nombreux, je n'eus aucune difficulté pour m'alimenter. D'ailleurs, je m'attachai à observer la façon dont les indigènes se sustentaient. Les Niams-Niams ou Zandés étaient la race principale du pays que je commandais. Avides de viande au point de se laisser aller à l'anthropophagie, ils ont dépeuplé le pays de la faune qui pullule encore dans les régions inhabitées. Ils sont devenus des végétariens par force et se nourrissent exclusivement de céréales (mil, millet, maïs, riz et autres graines inconnues en France). Ils ne s'en portent pas plus mal. Et c'est renversant de voir ces gens, alimentés de la sorte, être capables de fournir un effort suivi, tel que, par exemple, porter sur la tête pendant 50 jours, une caisse de 30 kilos et

à raison d'une étape minimum de 25 kilomètres par jour. S'ils avaient une hygiène meilleure, ces gens devraient tous parvenir à l'extrême vieillesse. Je n'ai pas relevé parmi eux un seul cas de tuberculose. Par contre, parmi nos tirailleurs, j'en ai observé plusieurs cas. »

« Au cours de mes longues tournées dans le pays, j'ai toujours suivi scrupuleusement mon régime. A chaque repas, mon cuisinier me préparait un plat d'épinards (feuilles manioc ou patates), en plus de tout le reste qui consistait en un plat d'œufs, préparés de mille façons, des patates frites à défaut de pommes de terre, ou de l'igname braisé, ou un plat de courges au gratin, ou encore du manioc préparé très simplement. Le plus souvent, je me contentai du plat indigène, appelé bakendé. Préparé par mon cuisinier, c'était un mets succulent. D'un côté, il y a un plat de feuilles à sauce très allongée et de l'autre un plat de farine de manioc cuite en pâte épaisse, analogue à la pâte du pain avant d'être mise au four. La préparation en est très simple. Cette bouillie bien cuite se digère admirablement. Le maïs, le mil, le millet peuvent être substitués au manioc. Quelles ne sont pas les préparations culinaires que l'on peut obtenir avec toutes ces farines ! Pour varier un peu, il y a mille et une façons de se sortir d'affaire, sans pour cela être un fin cordon bleu. D'ailleurs, j'ai toujours eu un appétit excellent que je n'avais nullement besoin d'exciter avec les drogues qu'emploient couramment dans ces pays, les Européens (pickles ou sauce anglaise). Je rentrais après 50 jours de route aussi frais et dispos qu'au départ. Il est vrai que je n'usais ni de vin, ni d'alcool ; je buvais n'importe quelle eau pourvu qu'elle ne soit pas croupissante. Malgré cet état de

résistance qui étonnait les indigènes eux-mêmes qui, comme je vous l'ai déjà écrit, m'avaient surnommé le capitaine « Tamboula » (ce qui veut dire capitaine marche-toujours) je n'ai pu arriver à convaincre les Européens que j'avais sous mes ordres. Ils préféraient la viande, indispensable, d'après eux, à leur alimentation, à la saine nourriture que j'absorbais. Dieu sait s'ils en mangeaient. Dans un hippopotame il y a de quoi tailler de belles venaisons, aussi s'en empiffraient-ils jusqu'à en être malades d'indigestion. Je ne compte pas les 2 ou 3 cochons que l'on sacrifiait par semaine. Que sais-je encore ! — Aussi, quelques-uns payèrent-ils de leur vie ces écarts d'alimentation. Le seul commerçant européen qui habita la région pesait à lui seul 125 kilos. Gros mangeur et grand buveur, il avait constamment quelque chose. Entre autres, je me souviens qu'un jour, il vint me voir et me demanda de l'examiner, car il craignait d'avoir contracté la lèpre. En fait de lèpre, il avait tout bonnement le corps couvert d'une éruption de plaques auréolées, qu'une alimentation plus rationnelle avec des purgations fit disparaître. Au demeurant, c'est le pays qui fait toujours les frais de ces maladies, c'est à ce sale pays malsain que l'on attribue tout le mal. Evidemment, il n'est pas à recommander comme climat idéal, mais si les gens qui viennent s'y expatrier, se comportaient comme il faut, c'est-à-dire s'abstenaient de vivre fort à tous points de vue, le discrédit du Congo serait beaucoup moins considérable. J'y ai commis, je le répète, toutes les imprudences qu'un Européen est censé commettre dans ces pays, à savoir : marcher en plein midi, c'est-à-dire au moment où le soleil est vertical, boire n'importe quelle eau non filtrée, porter un sim-

ple feutre au lieu du casque, ne pas faire la sieste, que sais-je encore ? J'étais considéré un peu comme un phénomène. Le fait est qu'il y avait de quoi parfois ; car si, docteur, je ne craignais pas que vous me taxiez de hâblerie, je vous dirais, par exemple, que mes étapes quotidiennes ont été parfois formidables, au point que j'ose à peine vous dire le chiffre des kilomètres parcourus, tant à pied qu'à cheval. Je me rappelle, entre autres, qu'une fois pour aller voir un de mes sergents gravement malade, je parcourus la distance qui séparait son poste du mien (en moyenne 12 jours par étapes de 20 à 25 kil.), en 4 jours 1/2. Là-dessus, il faut compter chaque jour au moins 3 ou 4 heures de marche à pied jusqu'au lever du soleil, puis lorsque celui-ci commence à poindre, 2 heures de chasse le long de la piste suivie, et autant le soir avant le coucher du soleil. Aussi, après de pareilles étapes, tout mon monde et moi-même dormions, à tout rompre, d'une seule traite jusqu'au réveil. Où ? En plein air dans mon petit lit Picot, installé au milieu de mes tirailleurs. Ma seule moustiquaire me préservait de l'humidité qui tombe vers le matin en même temps que des myriades de moustiques. J'ai emporté de ce pays un souvenir impérissable. Je ne souhaite qu'une chose : y retourner bientôt. »

Zénico, Oubanghi Chari, Congo français le 10-7-18.

« Cher Docteur,

« Je suis enfin arrivé au terme de mon voyage. Depuis le 1er mars que je bourlingue, je n'en suis certes pas fâché. Il n'y a plus personne après moi, je suis

au bout du fil, aux sources mêmes de l'Oubanghi qui s'appelle à cet endroit M' Bomou. Ma circonscription s'avance en coin entre le Soudan égyptien (Bahr-el-Gazal plutôt) et l'Est du Congo belge, tout proche des grands lacs. Mon Chef de bataillon, pour avoir une réponse de moi, doit prévoir un délai de trois mois. »

« Les 700 derniers kilomètres que je viens de parcourir ont été pour moi une promenade ravissante au milieu de cette végétation exubérante des tropiques. De l'immense forêt vierge sous laquelle on déambule pendant des journées entières sans être incommodé par le soleil, je suis passé ensuite dans la savane, sans l'ombre d'arbres, où la chaleur effroyable vous étreint parmi ces herbes gigantesques de 2 m. 50 à 3 m. de hauteur dans lesquelles le sentier, quand il existe, se fraie péniblement son interminable lacet. Puis, est venue la zone désertique des terrains rocheux (latérite) où plus rien ne pousse, sinon une herbe rare, pendant la saison des pluies, et quelques arbres rabougris. Mais, par contre, quel gibier fantastique dans toutes régions, depuis le plus petit jusqu'au plus gros (hippopotames, bœufs sauvages, antilopes, perdrix, pintades, pigeons ramiers, pigeons verts, canards de toutes tailles, échassiers, etc.). J'ai parfaitement réussi à trouver les légumes et les fruits indispensables à votre régime. Il ne manque pas de feuilles de manioc, d'épinards indigènes, de courges indigènes et d'autres encore pour remplacer les légumes que je recherchais en France. Je n'ai pas ouvert une seule boîte de conserves pendant toute la route et, grâce à cela, je me suis porté comme le Pont-Neuf, sans un malaise. Je ne ressentais qu'un engourdissement du pied droit, suite de ma blessure, et c'est tout.

Les indigènes eux-mêmes étaient étonnés de voir arpenter ainsi un blanc à travers la brousse. »

« Ici, j'ai trouvé un petit jardin où poussaient quelques salades, mais mal tenu. J'ai déjà fait planter toutes les graines que j'ai apportées avec moi et vais certainement récolter de tout à profusion. Je ne suis donc pas inquiet pour l'avenir. »

« Il y a pas mal, même beaucoup de cas de maladie du sommeil dans la région. Y a-t-il quelques précautions préventives à prendre ? Je pense que le canon à longue portée n'a pas dû vous causer d'ennuis. Il ne nous arrive plus que quelques échos de la lutte gigantesque qui se poursuit en France. »

Zénico, 9 octobre 1918.

« Cher Docteur,

« Vous devez certainement me croire disparu, perdu à tout jamais dans une des forêts vierges de l'Afrique équatoriale. Non, tout va bien au contraire, ma santé est excellente. J'ai supporté sans une défaillance le long voyage qui m'a amené ici, au cœur de l'Afrique, près de ce fameux Bahr-el-Gazal, dont il fut tant question à l'époque de la mission Marchand. »

« Je commande la circonscription dans laquelle prend précisément sa source l'énorme rivière Oubangui. J'ai eu la chance inespérée d'obtenir ce commandement unique. Je suis à 2 mois de route de Bangui, c'est-à-dire de mon chef direct. Par conséquent, c'est assez vous dire si je suis tranquille, n'ayant pas le téléphone, ni le télégraphe pour constamment m'ennuyer. Tout le monde sait qu'il faut 4 mois pour obtenir de moi une réponse et alors on se passe de mes tuyaux ou tout au moins si on les veut on s'y prend à l'avance pour me

les demander. Le pays que je commande a une étendue considérable ; 10 départements français ne le couvriraient pas. Il est peu peuplé. Les nègres sont encore de farouches êtres, plus près de l'animal que de l'homme. Ils se mangent entre eux, quand ils ne craignent pas que je le sache. Ils sont d'ailleurs effroyablement décimés par la maladie du sommeil et par la syphilis. Mais surtout la maladie du sommeil fait parmi eux des hécatombes qui font craindre, à bref délai, si l'on ne prend des mesures énergiques, la disparition totale de la race. C'est, au fond, lamentable de se voir impuissant devant ces spectacles, dont en France on frémirait d'horreur. »

« Ma santé est, comme je vous le disais, absolument parfaite. Je puis suivre mon régime. Il y a des quantités de légumes indigènes qui me permettent de varier les menus : ignames, courges, patates, manioc et autres que je ne connais que par leur nom indigène. Même les légumes de France poussent de façon prodigieuse. Croiriez-vous que les haricots viennent en un mois 1/2. Les poirées dans le même temps. Les pommes de terre en 2 mois. Seuls, les petits pois poussent si vite qu'ils donnent avant que la plante n'ait grandi. En un mot, j'ai tout ce qu'il me faut, des œufs, des fruits (bananes, mangues et papayes), très rarement du poisson pour varier mon ordinaire. La viande ne fait pas défaut, mais j'en ai pris le dégoût, elle ne me dit plus rien. Au fond, nous ne sommes nullement soumis comme vous aux restrictions. Avec 10 kilos de farine par mois, je me fais du pain délicieux auquel j'ajoute un peu de farine de maïs ou de manioc, afin de l'économiser pour en avoir pour me fabriquer des nouilles. »

« Le climat est bon. Horriblement chaud dans la

journée, mais les nuits sont fraîches. Par conséquent, on dort bien. Néanmoins, les Européens sont très éprouvés. Mes sous-officiers, par exemple, sont toujours mal fichus. Ils ont la fièvre tous les 4 matins, un a même une congestion du foie. Moi seul résiste à tout et ne me ménage pourtant pas. Je suis pour ainsi dire en route 15 jours par mois. Au début, j'ai essayé de convaincre les sous-officiers d'abandonner la nourriture carnée. Ils se sont imaginés que je ne voulais plus donner de viande au détachement ; car nous vivons uniquement du produit de la chasse (éléphant, hippopotame, antilope, sanglier). Depuis mon arrivée, je n'en ai pas mangé un gramme. Ma ration, c'est un marabout apprivoisé (Von Kluck) qui la mange. Aussi pour me remercier je lui arrache de temps à autre quelques superbes plumes. »

« Le seul inconvénient d'être si loin ce sont les nouvelles. Nous sommes restés 87 jours sans une lettre de France. »

Le 20 octobre 1918.

« Cher Docteur,

« Je vous ai fait au courrier dernier, une offre de Gascon en vous demandant de vouloir bien accepter quelques plumes de mon marabout apprivoisé. Pendant mon absence le pauvre a été enlevé et dévoré par une panthère. Cette sale bête vient toutes les nuits rôder autour de ma case. Elle a enlevé la nuit dernière la « boyesse » de mon interprète indigène. Il est à craindre qu'elle continue la série tant qu'un coup de fusil ne l'aura abattue. Tout le poste est sur la défensive, car, maintenant qu'elle a goûté à la chair humaine elle sauterait sur qui que ce soit.

N'attraperait-on qu'un coup de griffes, c'est la mort sans phrases par le tétanos. Nombreux sont les indigènes qui périssent ainsi. »

« Il y a 8 jours, un trigonocéphale a été tué par moi dans ma case d'un coup heureux de chicot. »

« C'est quand je suis en route qu'il faut redoubler de précautions au bivouac. On allume de grands feux pour éloigner toute la gent nuisible, surtout les serpents. »

« Ma santé est parfaite, je continue à me porter admirablement. »

« Z..., le 29 mai 1919. »

« Cher Docteur,

« Je viens de recevoir absolument intacte la petite boîte contenant les flacons. C'est une chance ; car tous mes colis m'arrivent aplatis, éreintés. Il est vrai que vous aviez particulièrement soigné l'emballage. Me voilà relativement tranquille et vais pouvoir arpenter la brousse sans trop de risques. J'avais un joli chien, un naja me l'a occis en moins de 10 minutes. Je vous remercie infiniment de votre gracieux envoi. »

« La grippe bat son plein ici, mais sa virulence semble très atténuée. Sur 30 tirailleurs atteints, je n'ai pas eu un décès à enregistrer. Et pourtant, en fait de prophylaxie et de traitement, ce fut plus que rudimentaire. Quelques ventouses aux plus atteints, des badigeonnages de teinture d'iode aux autres, le repos et ce fut tout. Après 7 à 8 jours de forte fièvre, de toux, de douleurs dans le dos, derrière la nuque, le mieux se manifestait sans aucune complication. Je m'attendais à une hécatombe effroyable, parmi mon

camp surpeuplé (130 tirailleurs et 100 femmes et enfants). Rien, la grippe est à son déclin. Dans la population, ce fut pareil. Les sommeilleux sont seuls, les pauvres, partis un peu plus tôt. Je dirais que c'est presque un bien, ce sont autant de foyers d'infection de moins. »

« J'ai cru un instant que j'allais moi-même payer mon tribut à la grippe. Pendant quelques jours, je fus moins à l'aise. Mais tout s'est borné à cela. Mes sous-officiers ont tous été malades, plus ou moins. Ils commencent tout de même à reconnaître que le régime du capitaine a quelque chose de bon. Mais ils n'en sont pas entièrement convaincus. Il est difficile, quand on n'a pas la foi, de brûler ce que l'on a adoré pendant 20 ans. D'après eux, ce régime convient à mon tempérament et ne peut convenir à tout le monde. Je les laisse à leurs erreurs, je me contente d'en évacuer un de temps à autre pour maladie de foie ; car le climat est rude ici pour celui qui ne vit pas d'une façon rationnelle. J'en suis encore à avoir mon premier accès de fièvre. C'est assez vous dire combien je vous suis reconnaissant de m'avoir guidé de vos conseils. »

« Dans quelques jours, je repars, en pleine saison des pluies, pour une tournée d'un mois et pour secouer une tribu qui manifeste de l'opposition. Ce n'est pas comparable aux risques de la guerre qui vient de se terminer en Europe, mais une flèche ou une sagaie lancée d'une main sûre peuvent néanmoins remplir leur office. Je n'ai cependant aucune inquiétude à ce sujet, mon expérience coloniale m'empêchera de commettre une faute et de me laisser surprendre. Toute la question est là, le secret de la guerre coloniale est de voir avant. »

« Antibes, 19 juin 1920. »

« Cher Docteur,

« Me voilà enfin rentré au bercail. La traversée fut pénible en ce sens que la nourriture effroyable du bord m'obligeait à ne manger pour ainsi dire que des pommes de terre, seul légume que l'on nous a servi à peu près en abondance. Je ne recommanderais certes pas aux végétariens la nourriture belge, car je suis rentré sur un bateau belge. Il n'y avait que de la viande, de la charcuterie, pas de fruits. Aussi m'a-t-il fallu trouver péniblement dans tous ces mets lourds ceux qui me convenaient à peu près. En résumé, je m'en suis tiré sans dérangement grave ; mais il n'en fut pas de même autour de moi parmi tous ces carnassiers à outrance. Actuellement, tout refonctionne normalement, depuis que je me suis remis au vert. Mes nuits étaient surtout pénibles, l'insomnie ne me quittait pas. Je l'attribue maintenant aux mets que l'on nous servait au repas du soir. »

« De mon séjour au Congo, je rapporte un souvenir inoubliable. Pendant près de 30 mois, j'y ai circulé comme jamais personne ne l'a fait avant moi. Si je vous disais, à titre d'indication, que l'an dernier, je suis resté hors de mon poste le chiffre respectable de 172 jours, vous pourriez être fier de la cure que vous avez obtenue chez moi. Pas l'ombre de fièvre, de malaise même, devrais-je dire, pendant toutes ces pérégrinations. Le résultat a dépassé de beaucoup mes prévisions. Actuellement, à 40 ans sonnés, je me sens physiquement plus vigoureux qu'à 20 ans. Aussi vous dois-je une reconnaissance sans limite, pour les indications précieuses que vous avez bien voulu me donner pour mon alimentation. »

« La vie en France me paraît insupportable pour le moment. Aussi, ne vais-je pas y moisir bien longtemps. Comme il me reste 2 ans 1/2 à faire pour avoir droit à ma retraite, je vais, sitôt mes 6 mois de congé expirés, repartir sous des cieux plus hospitaliers. »

« Toute ma famille se porte admirablement également. Mon enfant est très beau, très vigoureux. »

« Si je vais à Paris pendant mon congé, je ne manquerai pas d'aller vous voir à Brévannes. Pour l'instant, je souhaite d'aller revoir mon pays natal, Strasbourg, que je n'ai pas vu depuis 26 ans. »

Capitaine K.

Avant le départ pour la brousse

« Brazzaville, 28 décembre 1922. »

« Cher Docteur,

« Si j'ai quelque peu tardé à vous écrire, c'est que j'avais pensé filer prendre le commandement d'un poste de la brousse. Malheureusement, dans notre noble métier, on n'a pas toujours ce que l'on souhaite. Le Général m'a accroché ici et je crains fort d'y rester pendant tout mon séjour colonial. Les observations sur mon régime alimentaire seront donc forcément moins intéressantes, car ici on est tenu à des obligations mondaines, auxquelles on ne peut se soustraire. Nous sommes si peu d'Européens, que l'on ne peut vivre à l'écart totalement. Et alors, tout cela

entraîne des invitations dont je me passerais fort bien, je vous assure.»

« Je pense cependant avoir trouvé, à ce propos, la solution élégante. Invité à dîner, par exemple, et Dieu sait si les menus sont agrémentés de plats de viande, je prends le lendemain matin un léger purgatif afin de ramener l'équilibre dans mon organisme. De cette façon, je tiens bien le coup. »

« Pour vous donner un aperçu des menus atroces que je suis parfois obligé de subir, voici celui auquel j'ai été soumis il y a 2 jours. Un ami a tenu à ce que j'aille réveillonner avec lui. Soupe grasse au fromage, pâté de foie d'oie truffé (30 ou 35 fr. la boîte), canard farci avec de la viande de porc, salade horriblement assaisonnée, un flan de je ne sais quoi, lourd comme un plomb, du café accompagné du pousse-café classique (ce dernier, j'ai pu heureusement le jeter sous la table), un doigt de vins fins, rouge et blanc et du champagne. Bien qu'ayant à peine touché à ces mets, je suis rentré chez moi avec la tête cerclée de fer et ai très mal dormi par-dessus le marché. Heureusement, une bonne cuillerée de sulfate de soude m'a remis d'aplomb. Et voilà comme l'on vit à Brazzaville.

« Dès mon arrivée, je me suis organisé pour vivre chez moi. Les menus de la popote des officiers ne me convenaient nullement. Le climat est particulièrement malsain. La ville est construite au milieu de nombreux marigots, à proximité d'un fleuve immense ; la chaleur y est humide, les moustiques y pullulent. On vit dans des cages métalliques, sans air. Aussi, tout le monde a pour ainsi dire la fièvre, on absorbe de la quinine à haute dose. Eh bien ! j'ose dire, et cela va certainement vous faire plaisir de me l'entendre répéter, que je n'ai eu depuis mon ar-

rivée ici l'ombre d'une indisposition, d'un accès de fièvre, malgré que je ne prenne jamais de quinine. Je n'en parle à personne, je vis tranquillement pour moi. Je passerais pour un farceur, si je racontais ce que je fais ou ne fais pas. Seul, mon cuisinier est à même d'apprécier, de juger. Mais il apprécie surtout, avant tout, le travail réduit que ma façon de vivre lui donne. »

« Sous un pareil climat il fallait, je m'en suis rendu compte de suite, rompre avec les habitudes locales et prendre la résolution de suivre un régime alimentaire particulièrement bien compris, c'est-à-dire supprimer totalement la viande. La composition de mon menu n'est pas compliquée. Le matin, un plat d'œufs, des légumes, du fromage et des fruits ; le soir une soupe, un légume, du fromage et des fruits. A chaque repas, un pied de salade très verte, de l'eau comme boisson, du pain rassis et c'est à peu près tout. Dans les légumes, je comprends toujours un féculent et un légume vert. Tout est cuit à l'eau, sans beurre, à l'huile d'arachide, s'il y a lieu. »

« J'ajoute à cela, une vie extrêmement active. Toujours debout à 5 h. 1/2. Le temps de mes ablutions, de mon exercice physique en chambre et je saute à cheval. Je rentre vers 8 heures, après une promenade à vive allure, car j'ai un fier cheval qu'il faut que je fatigue (il est entier) à tout prix, pour qu'il se tienne tranquille à l'écurie. Après le déjeuner, une sieste d'une demi-heure, tub avec de l'eau chauffée au soleil, bain d'air. A 5 heures, tennis jusqu'à 6 heures 1/2, retub et promenade jusqu'au dîner. Voilà à peu près l'emploi de ma journée. Le dimanche je pars souvent à 4 heures du matin, j'excursionne jusqu'à 10 heures, je sue à peine malgré une mar-

che pénible de 10 à 12 kilomètres dans les herbes à travers les bambous. »

« Je reçois régulièrement votre Revue Naturiste, fort intéressante. »

« Brazzaville, 2 juin 1923. »

« Cher Docteur,

« Je file enfin dans la brousse. Je viens d'avoir mon changement pour un poste au Gabon. »

« Je pars dans quelques jours pour le rallier. Je vais faire un superbe voyage de 40 à 50 jours. »

« Ma santé est parfaite, je me porte à merveille. Et dans la brousse, ce sera mieux encore ; car seul je n'aurai aucune occasion de donner quelques coups de canif à mon régime. Je vais l'appliquer rigoureusement. »

« Le pays où je vais est superbe, paraît-il. Tout y vient. Altitude 600 mètres ; par conséquent pas trop chaud. Mon poste sera sur les bords d'une superbe rivière. Et la belle, la superbe forêt équatoriale s'étale dans tout le sud de ma circonscription. »

« Je pars sans un atome de conserves, étant certain de toujours trouver en abondance des produits du pays à bon compte. Et dire que j'ai des camarades qui partent avec quelques milliers de francs de boîtes de toutes sortes pour se flanquer la fièvre, l'embarras gastrique ou la dysenterie. »

« Je vous tiendrai au courant de mes mouvements dans ce pays pahouin. »

« De cette façon, je vais avoir, avec mon précédent séjour, vu les deux pays extrêmes du Congo à 4.000 kilomètres près. Une paille ! »

Capitaine K.

Résistance et débrouillage naturistes

G..., 29 septembre 1923.

« Je viens seulement de recevoir les 2 lettres dans lesquelles vous me donnez des conseils au sujet des légumes crus. De moi-même, j'avais réduit les doses. Ici, je trouve du chou. Je le préfère à la carotte dont la saveur est celle de la généralité des fruits de l'endroit, à base d'essence de térébenthine. Goût écœurant s'il est possible. Le chou vient très facilement dans nos jardins et, de ce fait, est beaucoup moins fort que le chou qui pousse en France. J'en mange aussi facilement que de la salade. De plus, il se conserve beaucoup mieux que celle-ci, si l'on a la précaution de le mettre dans un solide panier à l'abri des rayons de soleil. Cela me réussit admirablement. Je me sens en pleine vigueur physique. Ni le soleil, ni la fatigue ne m'incommodent. Le climat est, il est vrai, bien meilleur que celui de Brazzaville, pas de température excessive et nuits bonnes, fraîches même parfois. En plus, pas de moustiques. Par contre, des puces et surtout des chiques à revendre. On m'en extirpe 10, 15 à chaque pied, quotidiennement. A moi ces petites opérations ne laissent aucune trace, aucune suppuration. Il n'en est pas de même pour les Européens qui m'entourent. Tous ont aux pieds une affection, craw-craw, qui ne guérit qu'en France. Par suite, ils sont nettement handicapés pendant tout leur séjour au Gabon ; ils ne peuvent se déplacer que

portés et ne peuvent pas mettre de chaussures. Je les plains. Mais aussi, ils s'ingurgitent de la viande à tour de bras, des conserves, que sais-je ? un tas de condiments : sauce anglaise, pickles, etc. Ils laissent même pourrir au jardin les légumes, quand je n'y suis pas. Quand j'essaie de leur faire entendre raison, ils m'écoutent respectueusement, mais ils ne se laissent pas convaincre. Ils prétendent que c'est grâce à ma robuste constitution que je puis rester impunément sans manger de viande. Ils m'en réclament et trouvent, j'en suis sûr, que je ne fais pas ce qu'il faudrait pour que les Pahouins apportent au poste les antilopes qu'ils tuent. »

« Ils ne veulent même pas se rendre à l'évidence que je ne suis pourtant pas un surhomme. Cela ne les étonne pas de me voir revenir au poste après une tournée de 32 jours aussi frais et dispos qu'au départ ! Le capitaine est costaud, disent-ils, et voilà tout. Cependant, s'ils savaient que j'ai au cours de cette terrible randonnée fait une moyenne quotidienne de 30 à 35 kilomètres et plus, dont au moins la moitié à pied par une piste impossible. J'achevais, en outre, ma journée, quand il ne pleuvait pas à torrents, par une chasse en forêt, afin de donner à mon personnel civil et militaire, la viande qu'ils adorent, eux également. Oui, mais ils restent parfois, à l'encontre des Européens, un mois sans en manger. Et une chasse en forêt, pour qui connaît la sombre, l'épaisse forêt gabonnaise, n'est pas précisément une promenade au bois de Boulogne. Avec ce fouillis, cet enchevêtrement de lianes, de fougères, de branches, la marche est horrible. On en sort rompu, moulu, arraché, les cuisses brisées ; car il faut enjamber un tas d'obstacles. Cela ne m'empêchait pas, en arrivant au village

où je devais passer la nuit, de régler mille et une questions. »

« Au cours de cette tournée, mon menu quotidien n'a pas été bien compliqué. Le pays pahouin n'offre pas les ressources du Bahr-el-Gazal, de mon précédent séjour au Congo. Les Pahouins ne sortent pas de leur manioc et de leurs bananes. Et encore, en font-ils tout juste de quoi ne pas mourir de faim. Ils sont tellement paresseux que je dois les faire surveiller par mes tirailleurs, sinon ils auraient la famine. »

« Malgré cela, je me suis bien débrouillé, pour parler en troupier. Le matin, j'ai substitué au café, un fruit accompagné d'un morceau de pain et d'un verre d'eau. Je marche jusqu'à midi et je donne l'ordre d'arrêter au premier ruisseau pour déjeuner. Il est vite prêt ; car le cuisinier a la consigne de faire vite (généralement, j'ai une fringale à ne pouvoir attendre bien longtemps, pas plus d'un quart d'heure). Pour tromper l'attente et la faim, je grignote une poignée de pistaches (les cacahuètes de France) crues. Puis, dès que j'ai fini, le premier plat arrive : œufs (2, ils sont tout petits) sur le plat la plupart du temps, puis une combinaison, soit de patates grillées sur la braise ou de galettes de manioc frites, soit de pâtes accompagnées d'une sauce allongée à base de chocolat. Je m'empresse de vous dire que cette matière n'a du chocolat que le nom et la couleur. C'est non pas le fruit du cacaoyer, mais la baie d'un arbre de la forêt. L'intérieur de ce fruit est écrasé, puis légèrement chauffé. Il forme un bloc qui aurait assez de ressemblance avec le nougat. C'est huileux bien entendu. Un morceau cuit à l'eau donne une sauce très appétissante au goût de noisette. Pour moi, cette affaire est devenue ici la panacée universelle, j'en fourre

partout. Je suis le seul évidemment à en manger ; ces messieurs les sergents et consorts laissent ce mets aux Pahouins et à leur Capitaine. Je termine mon repas avec une banane frite et une crue. Vous savez qu'il y a 2 sortes de bananes : la banane pour Européen, c'est-à-dire celle que l'on importe en France et la banane comestible à cuire, pour indigène. La première est plutôt un dessert, alors que la seconde est un légume que les indigènes mangent grillé ou écrasé comme le manioc. Alors que les Pahouins la mangent non encore très mûre, moi je la mange au contraire très, très mûre, coupée et en pommes de terre frites. Il n'y a rien de meilleur, de plus savoureux, car cette banane n'est pas très sucrée. »

« Et voilà pour le midi. Il est évident que si j'ai des crudités (salade ou chou), je ne les laisse pas pourrir dans le panier. Le soir, le menu est plus frugal encore ; une soupe aux patates douces ou manioc doux, dans laquelle j'insinue un petit morceau de chocolat gabonnais, puis une grosse banane frite comme décrit ci-dessus et un fruit (papaye, ananas ou banane) et barka. Je dors là-dessus comme un bienheureux dans mon bon petit lit Picot jusqu'à 3 heures du matin, si les rats toutefois ne m'ont pas trop tracassé ; car dans ces cases pour poupées ce n'est pas ce qui manque. Au poste, je fais meilleure chère. Je m'entends, le jardin me procure des variétés de légumes : haricots verts à foison, du chou de même, des navets en quantité (nous en avons récolté qui pesaient 20 kilos), quelques carottes, poireaux et c'est à peu près tout. Avec du riz et des pâtes de ma fabrication, je m'en sors fort élégamment, sans être obligé d'avoir recours aux conserves comme mes sous-officiers. Eux, ce sont de grands personnages, il leur faut du saucis-

son, du jambon (à 50 fr. le kilo), des tas de victuailles qui leur coûtent les yeux de la tête. De telle sorte qu'à la fin du mois, ils ont non seulement leur organisme malade mais aussi leur porte-monnaie. »

« Dans une des dernières « Revue Naturiste » j'ai lu la recette pour faire le pain chez soi. Il y a belle lurette que je fais le mien, même en route. Et du bon avec un œuf dedans. Un colonial doit savoir tout faire ; car il n'y a pas au détour du chemin un restaurant qui vous tend les bras. Mon cuisinier (il n'en a que le nom) fait le pain admirablement, mieux que son professeur certainement. A midi, en deux temps et trois mouvements, il a préparé sa pâte dans une casserole qu'il confie précieusement à l'un des porteurs avec mission de ne pas cracher dedans, ni d'y laisser tomber la cendre de sa pipe. A 5 heures, il pétrit sa pâte sur le couvercle de ma caisse-popote et la laisse monter. A 8 heures, il met au four (en l'occurrence, un plat de campement retourné) et une demi-heure après il retire des petits pains croustillants et bien dorés. Je fais également mon tapioca et mon amidon avec le manioc. C'est très simple, mais encore faut-il savoir. »

« Vous me demandiez dans une de vos lettres si le besoin de boire se fait sentir. Non, guère plus qu'en France, en ce qui me concerne toutefois. Je ne bois jamais entre les repas, même si j'ai eu bien chaud. Rarement, il m'arrive de prendre une gorgée d'eau quand j'ai la bouche sèche. Aux repas je ne bois que de l'eau non filtrée (n'importe laquelle), mais passée dans du coton hydrophile pour arrêter les crapauds et autres saletés qui naviguent dans les ruisseaux. J'emporte cependant une ou deux bouteilles de vin pour en boire un doigt coupé d'un peu d'eau à la fin

du repas. J'ai de la sorte l'impression d'avoir bu du vin dans tout le repas. D'ailleurs je bois à peine 3/4 de verre de liquide à table. »

« Voilà décrite rapidement la vie d'un naturiste au Gabon, pays catalogué comme l'un des plus malsains de l'Afrique équatoriale. Vous connaissez mon opinion à ce sujet, sur ces pays où le whisky et l'amer Picon règnent en maîtres. Je ne sais si je ne prolongerai pas d'un an mon séjour ici. De toutes façons, cette fois je ne manquerai pas d'aller vous voir. »

Capitaine K.

Pourquoi les climats des colonies sont malsains

« Cher Docteur,

« J'ai reçu à ce courrier votre aimable mot. Ayant un instant de répit en ce moment, je vais, comme vous me le demandez, vous donner quelques aperçus de la vie qu'un colonial est obligé de subir sous les tropiques. »

« Le séjour au Gabon est dur : il y fait une humidité effroyable. Tout pourrit, moisit : linges, effets, chaussures, si l'on n'y prend garde. La chaleur n'est pas excessive ; mais cette forêt qui couvre cet immense pays nous vaut de l'eau, de l'eau en masse ; ce n'est pas croyable. »

« J'ai été sérieusement éprouvé, le mois dernier, par un début de dysenterie et je ne croyais certes pas

m'en tirer à si bon compte, ni surtout si rapidement. »

« J'ai cherché ce que j'avais bien pu faire pour mériter une punition si sévère. En me remémorant le passé, j'ai découvert facilement que j'avais reçu la juste sanction de plusieurs fautes alimentaires bien caractérisées. Or, voici, dans quelles circonstances je les ai commises. »

« Je suis, sans vouloir me hausser le col plus qu'il ne faut, le personnage administratif le plus élevé d'une région qui engloberait en France une vingtaine de départements. J'ai cinq subdivisions (sous-préfectures en quelque sorte) placées sous mon autorité. Outre 50 à 60.000 nègres, il y a une douzaine d'Européens (missionnaires, militaires, commerçants), dans toute l'étendue de mon commandement. C'est assez vous dire que je suis par cela même obligé de tenir un certain rang, de recevoir les Européens lorsqu'ils passent par mon poste et d'accepter (c'est ce qui est le plus terrible) leurs invitations, lorsqu'en tournée je passe chez eux. A mon poste même, j'ai deux Européens (de sociétés commerciales rivales) à demeure. Bien que je vive le plus possible à l'écart, je ne puis les délaisser complètement, nous sommes quatre au total, à M... avec mon sergent-major. Immanquablement, tout en me surveillant, je dois subir de temps à autre de rudes menus. J'arrive facilement à ne pas suivre mes antagonistes sur le terrain où ils brillent de tout l'éclat du pur colonial qui boit avant et après dîner. Je décline là carrément leurs offres de service, je les laisse fumer comme des locomotives et boire apéritifs et digestifs : lamentable spectacle ! »

« Si j'arrive à pouvoir m'en tirer pour les boissons à table, je ne trouve pas toujours dans le menu les mets simples qui me conviendraient ; car pour me

faire honneur on a mis les petits plats dans les grands et alors je vous laisse deviner ce que ces plats peuvent contenir. Au déjeuner, il y a généralement tout d'abord le ban et l'arrière-ban des hors-d'œuvre (jambon, sardines, thon, viande froide, salade russe, que sais-je encore, mon Dieu). J'ai beau arguer de mon régime, je suis impuissant à tenir tête à ces gens déjà échauffés par les libations préliminaires (Whisky and Cº). Puis, j'aperçois la gamme des conserves compliquées qui suit : civet de lièvre, choucroute garnie, saucisses frites, cèpes, tomates. Il faudrait un estomac de cheval pour digérer ces plats. Ce n'est pas fini. Le repas s'achève sur 3 ou 4 plats de résistance dont un cabri ou un petit cochon ont fait les frais. De légumes point, sinon 3 ou 4 pommes de terre (denrée rare) qui se battent en duel dans la sauce du rôti. Viennent la salade, les gâteaux de Savoie ou flans ; puis les fruits que je réclame. Evidemment, toute la série des crus de vin blanc, rouge et de champagne arrose ce repas *léger*. Si vous ajoutez à cela le café et la suite (martell 3 ou 4 étoiles, bénédictine, cointreau ou autres) vous voyez si après cela on est d'attaque, on a l'estomac garni. C'est net, les langues sont pâteuses, l'ivresse est manifeste parmi les convives s'ils ne se sont pas surveillés. Et voilà comme on écrit l'histoire de nos possessions d'outre-mer, au climat si meurtrier ! Evidemment, dans tout ce défilé de mets, de plats antinaturels, je pioche, je picore ce qui me paraît le moins mauvais en arguant toujours d'une indisposition ou de mon estomac délabré. Je fais pitié, à coup sûr, à tous ces gros buveurs et grands mangeurs. On me croit de santé délicate, physiquement usé. J'en ris, *in petto*, de bon cœur ; car aucun de mes adversaires de table n'est capable, fichu de

faire les randonnées formidables, le 1/4 même de celles que je fais à pied pendant 20 à 30 jours d'affilée. Ils croient que je me prélasse sur ma chaise à porteurs, les pauvres ! Ils seraient ahuris de ma résistance, car c'est au point que je suis obligé de renforcer mon personnel porteur pour qu'il puisse étaler et me suivre. Je n'essaie même pas d'en convaincre un. Tous, tout au moins ceux qui ont déjà un certain temps de séjour au Gabon, sont perclus de douleurs, d'affections qu'ils mettent sur le dos du pays malsain. On lui flanque tout sur le râble ! »

« Vous vous rendez bien compte, n'est-ce pas, Docteur, après ce rapide aperçu, s'il faut avoir une volonté farouche, une énergie peu commune pour résister à ces énergumènes. Quand je les invite, évidemment je leur sers leur menu, mais j'y ajoute le mien. De cette façon je me tire très honorablement, et sans difficultés, de leurs griffes de carnassiers. »

« En dernier lieu, c'est du jambon qui m'a valu l'indisposition que je quitte à peine. Le jambon est un mets rare pour plusieurs raisons. Il coûte tout d'abord très cher. Ensuite, il se conserve difficilement sous nos climats et, pour finir, c'est en général une denrée assez prisée. L'histoire de ce néfaste jambon vaut d'être contée. Il y en avait 3 de signalés, montant à M... Il y avait 3 mois que tous les Européens de la région les attendaient ! Tous étaient retenus ! Je n'avais rien dit, espérant qu'ils seraient liquidés sans moi. Mais, on vint m'en offrir une tranche épaisse de plusieurs doigts prise dans la meilleure portion du jambon. Que faire ? Il m'était impossible de refuser sans vexer ces gens. Je l'acceptai à contre-cœur. J'en mangeai à 3 ou 4 reprises, et quand je sentis que cela me faisait mal, je l'envoyai à l'un de mes lieutenants

dans un poste, afin que le commerçant n'apprenne pas que j'avais fait fi de son jambon. J'en subis néanmoins les conséquences et partant sur ces entrefaites en tournée, j'écopai coup sur coup des malaises (fièvre avec embarras gastrique et débâcle dysentériforme) auxquels je n'étais pas habitué. J'ai été pris en brousse à 6 ou 7 jours de tout poste. Ah ! dame, dans un village pahouin les ressources sont limitées. Je me suis mis à la diète *illico* et au bouillon. Cela m'a réussi, avec des bananes cuites, archicuites et de légers laxatifs. A mon retour à M..., quinze jours après, j'ai jeté un coup d'œil sur les conseils que vous donnez dans votre Traité au chapitre entérite. Je les ai observés et tout a repris sa place. Il me reste seulement un peu de lourdeur au ventre. Comme les selles sont redevenues normales, sans mucosités sanguinolentes, je vais reprendre doucement les crudités et les fruits. »

« Cette atteinte fut si violente, que, pendant une seconde, j'ai presque désespéré de me rétablir, sans être obligé de m'évacuer sur l'hôpital de Lib... Et pourtant en réfléchissant un instant, j'ai résisté à la tentation. Que diable, me suis-je dit, j'ai commis des fautes alimentaires, il suffit de rétablir l'équilibre en les corrigeant et ma dysenterie filera comme elle est venue. Et cela s'est guéri comme je l'espérais, rien qu'en manœuvrant le régime et sans prendre le moindre médicament, si ce n'est quelques cuillerées d'huile de ricin pour activer le balayage intestinal. A titre de curiosité je vais vous énumérer le régime alimentaire que l'on préconise dans une brochure mise à la disposition des postes dépourvus de médecins. J'écris textuellement : « Comme régime, on prescrira le lait à petites doses fréquemment répétées, et la quan-

tité absorbée sera de 2, 3 et même 4 litres par jour suivant le malade. Concurremment avec le lait, surtout si le malade le supporte mal, on prescrira des bouchées de viande crue finement hachée ». Avec ce régime, si je l'avais suivi, je ne sais trop ce qui me serait arrivé, ou plutôt si, je le sais trop bien, je serais à bout de souffle à l'hôpital, sinon pis. Car, à ce régime effroyable vient s'ajouter celui de la gamme des médicaments : émétine (j'en ai 25 ampoules au moins), calomel, podophylin, que sais-je encore. Eh bien ! de tout cela je n'ai rien fait du tout, j'ai appliqué strictement vos prescriptions alimentaires et « fini tout », comme disent nos tirailleurs. En 10 jours tout est revenu en place. Et voilà 2 mois que c'est ainsi. Les gargouillements eux-mêmes ont disparu. Il est vrai que je suis un entraînement physique sérieux, je l'avais délaissé quelque peu. »

« Vous voyez, docteur, le milieu dans lequel je dois louvoyer. Depuis cette secousse, j'ai décidé de décliner net toute invitation, pour ne pas être obligé d'en rendre et de me laisser entraîner dans un engrenage néfaste à ma santé. »

« Si vous voyiez les loques humaines que j'ai sous les yeux. Deux, entre autres, sont vraiment lamentables. Le chef des agents de la région, un monsieur fort distingué, instruit, est asthmatique ; poussif comme un cheval de fiacre ; il est de plus, à coup sûr, tuberculeux. Cela ne l'empêche pas de fumer des cigares et de boire comme un trou avant, pendant et après le repas. Je suis sûr, s'il reste encore 6 mois ici à ce régime, qu'il ira définitivement à 6 pieds sous terre. A M... même, un jeune agent de 26 ans, 3 ans de séjour, est perclus de douleurs (sciatique, rhumatisme), il a les pieds émaillés de plaies spéciales

au pays : craws-craws, qui l'empêchent de porter des chaussures même en toile. Il se promène nu-pieds tel les nègres. S'il reste longtemps ici, il ne fera pas non plus de vieux os. Bien qu'il ne quitte guère sa chaise longue, il prend quand même matin et soir ses deux petits whisky et vit de conserves. »

« Le pays est pourtant merveilleux. La température y est très supportable. Il y a des papillons et des insectes superbes. J'ai trouvé une espèce de hanneton qui a plus de 15 centimètres de longueur. La faune est nombreuse et variée, particulièrement en singes, depuis le gorille jusqu'au tout petit, gros comme le poing. A ma dernière tournée, j'ai pris un chimpanzé de belle taille. C'est un homme à s'y méprendre, tout au moins avec le facies du pahouin d'ici ; j'ai aperçu un gorille de l'autre côté d'une rivière, c'est impressionnant. Récemment une femme indigène a été emportée par l'un deux. On a retrouvé la malheureuse écartelée, la poitrine écrasée. C'est d'une force inouïe, capable de mettre à angle droit le canon d'un Lebel. »

« La vie est ici d'un bon marché ! C'est au point que je n'ose vous dire que nous y achetons le poulet de 0,25 à 0,50, l'œuf 1 sou, les bananes 0,50 les 2 régimes de 100 fruits, le reste : patates, ignames, manioc, maïs, la peine de le demander aux indigènes ; ça n'a pas de valeur marchande, il y en a tant. »

« Je vais vite finir cette longue lettre, j'entends une nuée de nègres qui m'attendent avec impatience pour payer leur impôt. »

« Je rentre par le bateau de juillet. D'ici là je suis sûr de tenir le coup toujours. »

Capitaine K.

Dans la brousse, au Gabon

M..., 17-2-24.

« Cher Docteur,

« Le dimanche, je m'ennuie généralement, il me manque le mouvement des tirailleurs, des indigènes autour de moi. Certes, mon métier est plutôt très chargé ici. Je cumule toutes les fonctions, rien ne bouge, rien ne se fait sans mon autorisation. Cette diversité des occupations fait précisément tout l'attrait de l'emploi que j'occupe. Demain, par exemple, j'aurai devant mon bureau 5 à 600 Pahouins qui viennent payer leur impôt. Ils m'apportent de l'ivoire et du caoutchouc à échanger contre de l'argent. Je suis leur intermédiaire à l'égard des commerçants. Tous ces produits sont vendus à l'encan. Et moi j'encaisse ensuite de chacun d'eux la somme pour laquelle il est imposé. Ils paient selon le nombre de femmes (la polygamie est admise) 5 fr. par tête. »

« Je profite donc généralement de cette journée dominicale fastidieuse pour mettre en ordre ma correspondance. Bien que je vous aie gratifié d'une longue lettre, il n'y a pas bien longtemps, je ne puis résister au plaisir de vous écrire pour vous témoigner ma reconnaissance au sujet des conseils utiles que j'ai puisés dans votre livre à la suite de la sérieuse atteinte de dysenterie de fin 1923. »

« Je me sens de nouveau en pleine forme musculaire et prêt à partir en voyage de 40 jours. Je dois faire la tournée de mes postes détachés. Bien que la saison des pluies soit là, je n'hésite pas à partir. Quand il pleut, j'enlève ma chemise tout bonnement et je

continue. De cette façon je ne me refroidis pas. J'allonge le pas tout simplement : car sous les arbres il ne fait pas bon s'arrêter. Mes provisions de route sont prêtes. Elles comprennent 5 kilos de maïs grossièrement écrasé, 2 kilos de riz, 10 kilos de farine de blé, des nouilles, 2 kilos de pistaches et autant d'une autre graine dont je ne connais pas le nom en français (N'Gon en Pahouin), quelques œufs et c'est tout, je crois. En route, je trouverai des patates, des bananes. Pas de vin, pas de café, seulement un peu de cacao de ma fabrication pour mon petit déjeuner. Avec ça, je suis sûr de ne pas mourir de faim. Je varierai avec un peu de manioc. D'ailleurs, j'agrémente ces sortes de mets spéciaux aux indigènes, par un appétit d'enfer. Je n'ai pas besoin d'apéritif varié et compliqué pour mettre avec entrain les pieds sous la table. Parfois, j'ai si faim que je néglige de bien mastiquer les aliments. Aussi pour ne pas oublier cette prescription importante, j'accroche ou plutôt je fais accrocher par mon boy-table à la bouteille d'eau, une étiquette sur laquelle il y a écrit en gros caractères : « Il faut veiller à la mastication minutieuse des aliments. » De cette façon, chaque fois que je lève les yeux de mon assiette je suis obligé d'observer cette règle de bonne mastication. Enfin, je n'oublie pas le sandow, ni la poignée à ressort pour mon exercice quotidien : car il ne faut pas que je perde mon entraînement. Je fais tous les exercices que vous avez indiqués, très facilement. Le matin, au petit jour, je saute du lit, je me mouille le corps et je fais les exercices de saut, des haltères (en l'espèce : des pierres sur lesquelles j'ai fait tresser des lianes avec une poignée) et de trapèze. Après la sieste, je fais la série des exercices au sandow, à l'exerciseur et à

la poignée à ressort. Puis, je prends un tub avec de l'eau contenue dans une dame-jeanne et chauffée au soleil. L'eau est parfois si chaude que je ne puis la supporter. Le bain d'air pour faire sécher et je vous assure qu'après cela, je sens un bien-être immense me pénétrer. »

« Je ne conçois pas qu'il y ait encore des gens qui doutent des bienfaits de cette vie naturiste. J'ai hâte de rentrer pour cultiver moi-même mon grand jardin de 5.000 mètres. J'aurai de quoi m'exercer d'une façon utile. »

« Ma femme m'écrit que toute ma petite nichée pousse à qui mieux mieux en pleine nature et selon la nature. Aucun d'eux n'a été malade. Nous n'enrichirons, certes pas, les pharmaciens, ni les médecins. J'ai un beau-frère, médecin à 3 galons des troupes coloniales, qui jadis se moquait de moi parce que je mangeais comme un lapin, disait-il. Il est devenu ventripotent, et perclus de douleurs. Nous avons pourtant le même âge. Je le voudrais voir faire un 100 mètres, comme je le fais chaque soir, la nuit venue, dans le costume du père Adam ! J'ai la plante des pieds aussi dure que celle des tirailleurs. D'ailleurs, parfois, je marche comme eux sans souliers pendant quelques heures. Ils ont pour moi un saint respect et une frousse. La vigueur physique en impose à ces gens qui sont si près de la nature. »

« En brousse, 25-2-24. »

« Cher Docteur,

« Dans ma précédente lettre, je vous avais annoncé mon départ prochain pour une longue randonnée d'un mois. Voilà 3 jours que j'ai quitté le poste, je

ne résiste pas à la tentation de vous écrire les impressions, les surprises de ces déplacements au milieu de la végétation intense, effroyable de ce pays. »

« Un voyage comme celui que j'effectue présentement n'est pas précisément un pique-nique banal, semblable à ceux que l'on effectue en France. Il faut à la fois ne manquer de rien (vivres, effets, campement, popote, etc.) pendant un mois et ne pas se surcharger, s'encombrer d'un matériel de luxe, car le nombre des porteurs est limité. Ces messieurs les porteurs ont vite fait, s'ils sont trop lourdement chargés, de vous abandonner une charge au premier tournant du sentier et de disparaître dans la forêt en vous laissant vous débrouiller avec vos caisses. J'en ai fait la triste expérience à plusieurs reprises, quand je fis mes débuts, jadis, dans la vie coloniale. C'est assez dire par là, que tout mon matériel est réduit au strict indispensable. Il faut savoir se contenter de peu pour qu'il ne fasse pas défaut tout à fait à un moment donné et se souvenir qu'il n'y aura pas une hôtellerie, ni un restaurant secourables pour vous tirer d'affaire. Les porteurs une fois disparus, c'est la panne de l'auto en France, on reste sur la piste, au milieu de la forêt, en attendant que les tirailleurs vous en ramènent d'autres, s'ils en trouvent au village voisin proche. Ce n'est pas toujours le cas. Il ne vous reste plus alors qu'à faire prendre les charges laissées pour compte aux porteurs du tipoye (filanzana congolais) et de faire la route *pedibus cum jambis*. Les étapes sont longues et le soleil tape dur sur la tête. Sur mon anatomie réduite, le soleil ne trouve pas grand'chose à faire fondre ! Je ne sue même pas et je fais sans fatigue une étape de 30 à 40 kilomè-

tres comme si de rien n'était. Tout le monde n'est pas dans mon cas. Cela me rappelle une histoire de mon précédent séjour. Les officiers d'une compagnie voisine étaient venus me voir. Il y avait un capitaine (120 kilos) et son lieutenant également adipeux (90 kilos). Ne sachant plus, au bout de quelques jours, comment les distraire, je les conviai à une partie de chasse à une petite journée du poste. Nous nous y rendîmes au pas paisible des chevaux, car avec ces poids lourds il ne fallait pas songer à une autre allure ! Mes pauvres chevaux en avaient assez, plutôt plein le dos, c'est le cas de le dire. Celui que montait mon collègue voulait même se coucher pour se débarrasser de cette charge anormale. Le soleil chauffait et je voyais mes deux compagnons suer tout ce qu'ils pouvaient, leurs effets étaient plaqués sur le dos tout comme s'ils avaient reçu une douche. Ils trouvaient ma facétie longue. Aussi, pour leur faire prendre patience, je mis pied à terre et vins me placer entre leurs montures. Je restai là plus d'une heure à deviser en marchant sans fatigue. Mes compagnons le remarquèrent, puisqu'au moment d'arriver sur le terrain de chasse, le capitaine fit la réflexion suivante en s'adressant à son lieutenant : « Regardez donc si ce K... n'est pas dégoûtant, il y a une heure qu'il marche à pied dans le sable sans même suer ! » Eux, n'en pouvaient dire autant. Ils étaient ruisselants, rouges comme un homard cuit et ne demandaient plus qu'à boire au plus vite. Il va sans dire que je les laissai devant des bouteilles pendant que j'allai faire un tour. »

« J'ai remarqué depuis fort longtemps cette absence d'essoufflement, de sueur même, lorsque je grimpe d'un pas rapide les nombreux raidillons qui agré-

mentent les pistes gabonaises. Seuls, les Pahouins sont comme moi, même avec une charge sur le dos. Il est vrai que ce sont des gaillards musclés, de véritables hommes de brousse. Et pourtant de quoi vivent-ils ? Je ne saurais trop le répéter. De manioc, de végétaux, rarement de viande. Dans ce pays, la viande est rare : on ne peut donc pas dire qu'ils en mangent beaucoup, c'est tout à fait occasionnellement qu'ils en attrapent par-ci, par-là un morceau. Je m'amuse à leur voir confectionner leur nourriture. Elle est simple ; le matin, mes porteurs n'ont pas le temps de préparer un festin compliqué. Ils jettent sur la braise une patate ou un morceau de manioc et c'est tout leur déjeuner. Le soir, à l'étape, ils font cuire des feuilles vertes (minzaga), des épinards en un mot, relevés d'une sauce et qu'ils mangent avec leur manioc cuit à l'étouffée. Et c'est ainsi depuis le 1er janvier jusqu'à la St-Sylvestre. La ration est copieuse par exemple. Je ne me chargerais pas d'absorber ce qu'un Pahouin est susceptible d'engloutir, d'ingurgiter en un repas. »

« C'est grâce à cette alimentation saine, simple, qu'ils sont si vigoureux, malgré une absence totale d'hygiène corporelle. On sent le Pahouin avant de le voir. Au point que je suis obligé, pour ne pas être suffoqué par l'odeur qu'ils dégagent, quand ils sont en transpiration, de faire laver chaque soir, devant moi, mes porteurs de tipoye. Et avec du bon savon noir, de fabrication locale, qui est caustique, je vous assure, la crasse s'en va bien. »

« 3 mars. — Je reprends cette lettre interrompue. J'ai eu fort à faire. Il m'a fallu secouer de leur torpeur, de leur apathie native, des indigènes qui plutôt que de travailler se laissent mourir de faim. Effarants

les spectacles auxquels j'assiste ; c'est navrant en même temps. Voir ces gens, ces êtres humains hâves, décharnés, moribonds, me remplit de pitié ! Je suis impuissant à leur venir en aide, il me faudrait des tonnes, une centaine pour le moins, de vivres, à leur distribuer. Je leur en ai envoyé déjà plus de 30 tonnes ; mais comment satisfaire, contenter de pareil gouffres. D'ailleurs, malgré nos avis, nos recommandations, je ne compte plus ceux qui sont morts d'indigestion. L'an dernier, j'ai tout fait pour les obliger au travail, j'ai même employé la manière forte, la famine est venue quand même. On compte environ 300 décès sur une population très réduite. Cette crise alimentaire est inadmissible dans ce pays où tout pousse sans efforts considérables. Mais il faut les faire ces efforts ; là est toute la question. L'indigène est d'une imprévoyance rare, il mange tout sans se rendre compte s'il en aura pour longtemps. Il ne songe qu'au présent, le futur ne l'intéresse guère ou pas beaucoup. En ce moment, ils en sont réduits au minzaga, c'est-à-dire aux feuilles vertes pilées sans manioc. Cette alimentation les mène au tombeau rapidement. Ils maigrissent tout d'abord effroyablement, leur teint devient cireux, puis le ventre gonfle et ils meurent enfin par dénutrition. Nous avons là un exemple frappant de l'impossibilité absolue de vivre en ne se nourrissant que de verdures cuites, sans aucun autre aliment. Il faut les accompagner d'un farineux, de quelque chose d'azoté qui vienne rétablir l'équilibre. Le maïs que j'ai distribué en quantité donnera dans un mois, il tirera d'affaire tous ces malheureux, jusqu'à ce qu'ils puissent manger le manioc planté l'an dernier. Je suis obligé de réglementer très durement la consommation de cette

denrée, car si je n'y prenais garde, le manioc serait dévoré alors qu'il est encore petit, jeune, et la famine sévirait à nouveau l'an prochain. J'ai heureusement une grosse pratique des choses indigènes et je puis guider les jeunes gens que j'ai sous mes ordres. »

« Ma santé demeure parfaite. Je bourlingue pourtant ferme. Mais grâce à mon régime végétarien strict, je supporte toutes les fatigues très facilement. Jamais je ne me suis mieux porté. Voilà bientôt 15 jours que je suis en route avec étape minima de 35 à 40 kilomètres chaque jour sur lesquels j'en fais au moins 20 à pied, sans que je ressente la moindre fatigue. La vie est belle ainsi, je vois tout en rose, je suis plein d'allant et d'entrain. Et dire, je ne saurais le répéter assez, qu'il y a encore des gens qui se refusent à admettre les bienfaits d'une alimentation naturelle à base de végétaux. Je crois que je viens cependant d'en convaincre un. Un de mes lieutenants qui avait eu coup sur coup des désagréments sérieux vient de se tirer d'affaire grâce à mes indications. Mais persistera-t-il ? J'en doute ; maintenant qu'il se sent mieux, il oubliera ses fautes et ses malaises passés. »

« Mon retour est proche. Encore quelques mois et je bêcherai mon jardin avec plaisir. »

Capitaine K.

Médecine naturiste et médecine classique aux Colonies

« G..., 10-4-24. »

« Cher Docteur,

« Il est arrivé dans mon poste un jeune docteur et un jeune lieutenant. Ce sont des débutants, leur première colonie à l'un et à l'autre. Eh bien ! si je vous disais qu'ils sont loin d'avoir ma vigueur malgré cela. Ils se paient à tour de rôle des accès de paludisme, comme s'ils avaient déjà fait de longs séjours aux Colonies. Moi qui en suis à ma quinzième année bientôt, je n'ai nullement leurs malaises (maux de tête, fièvre, furoncles, craws-craws, que sais-je encore ?). Ils ne se font pourtant pas faute d'absorber de la quinine. Je ris sous cape et suis sûr et certain que ni l'un ni l'autre n'arriveront au bout de leur séjour, s'ils continuent à vivre, à manger comme ils le font. Ce sont de chauds partisans de la viande et des conserves. Il faut, me disent-ils, dans ce pays, bien se nourrir pour tenir le coup. Et alors je leur rétorque, vous me croyez donc sur le point d'être admis à l'Hôtel des Invalides. Si vous voulez, nous allons faire un match de résistance à la course, de 4 ou 5 kilomètres, ou tout autre exercice physique que vous souhaiterez me voir faire. Pour leur prouver ma vigueur, je leur ai fait séance tenante 40 flexions sur les bras, dans la position appui avant à terre. Ils en ont été ahuris. Et j'ajoutai : je ne prends jamais de quinine, je bois uniquement de l'eau et ne mange pour ainsi dire jamais de viande. Le médecin surtout a été si-

déré. Mais, me dit-il, vous risquez un accès pernicieux. — Non, n'ayez aucune crainte à ce sujet. J'en suis à ma cinquième année de séjour au Congo, j'ai toujours agi ainsi. — Evidemment, vous avez, me répondit-il, un tempérament vigoureux. S'ils avaient connu mes ennuis passés ! Sans doute, à boire comme ils le font, à manger de la viande à chaque repas, je serais actuellement adipeux, gras comme un goret, incapable du moindre effort sérieux. »

« Ce jeune praticien est encore imbu des théories actuelles. Impossible de le convaincre de mener une vie mieux réglée, moins chargée. Je me réserve de marquer les points, lorsqu'il aura d'autres inconvénients de santé de plus en plus sévères. »

« Il y a 8 jours, je suis rentré d'une tournée de 650 kilomètres environ en 17 jours. J'ai battu tous les records et cela en pleine saison des pluies, dans des sentiers où je n'ai pu utiliser que rarement mon tipoye. Je suis rentré dans un état parfait de santé. »

« Je quitterai vraisemblablement M..., fin juin bien content. »

M..., le 2-5-24.

« Cher Docteur,

« Quand j'ai eu, en novembre dernier, ma dysenterie amibienne carabinée, j'en avais rendu compte à mes chefs. Dame, il y avait de quoi, à ce moment-là. Evidemment ils ont cru, à juste titre, que je ne devais pas en mener large et ont expédié dare-dare le jeune médecin dont je vous ai parlé. Jugez de l'étonnement de celui-ci quand, arrivant au premier de mes postes, il apprit par le sergent qui le commandait que j'étais en tournée d'inspection, la grande tournée de mes

postes détachés. Pour un malade à l'article de la mort, c'est vraiment excessif. A quel phénomène ou fumiste allait-il avoir affaire, c'est certainement la question qu'il a dû, *in petto*, se poser. Aussi a-t-il été ahuri de me voir arriver en trombe au poste après avoir battu tous les records : à peu près 500 kilomètres à pied en 14 jours. Il aurait été encore beaucoup plus étonné si je lui avais dit que je n'avais pas mangé autre chose qu'un œuf par jour, quelquefois pas, du maïs ou manioc en bouillie, accompagné de feuilles de patates et de fruits. En fait de viande : deux fois un morceau de poulet en compagnie de l'un de mes chefs de poste. Et pourtant, ce n'est pas le prix qui devrait m'arrêter : un petit poulet vaut je vous l'ai dit, 0,25 ! La viande de chasse ne manque pas non plus, elle ne coûte que la peine d'aller la tirer ; mais, je n'en mange pas un gramme, je dois dire au grand ébahissement de mes tirailleurs. Je dois certainement passer à leurs yeux pour un féticheur blanc à qui la viande est interdite. Mais revenons à notre docteur. »

« Quand mon jeune camarade m'a vu en si bon état, il en a été tout interloqué. Il m'a néanmoins proposé une petite série de piqûres d'émétine pour parachever, soi-disant, ma guérison. Il voulait évidemment me faire voir sa science... J'ai décliné net ses offres de services en lui conseillant de garder sa précieuse drogue pour d'autres. »

« Je l'avertis d'ailleurs, *illico*, de mon intention de continuer à vivre seul chez moi et non en popote avec lui. Végétarien presque complètement, je voulais le demeurer. De cette façon, je ne lui imposais pas mon régime, ni lui le sien. Vous vous doutez de ce que pouvait être le sien : viande à outrance et con-

serves à chaque repas. J'ai essayé quelques timides remarques à ce sujet, sans résultats. Je l'attendais au tournant de la route, dans quelque temps. Cela n'a pas tardé. Tout d'abord la fièvre, puis en ce moment, une furonculose bien pommée. Il bourgeonne, le pauvre, de tous côtés. Le plus amusant de l'affaire, c'est qu'il attribue ces manifestations cutanées aux principes vésicants que l'eau du pays doit contenir. Il y a de quoi rire ! Je n'ose me moquer de lui. Je le laisse à ses erreurs, à son idée fixe que la viande est absolument nécessaire, particulièrement aux Colonies. Songez que le malheureux fait fi de mes succulentes salades et de mes non moins délicieux haricots verts pour se gorger de viande, de belles portions de choucroute garnie, ou de pâté de lièvre et de corned-beef. Effarant vraiment ! Je lui ai prédit qu'à cette allure, il ne finirait pas son séjour ici et que ce serait moi qui le soignerais avant mon départ. Avec cela, il ne crache pas sur une bouteille de vin : il boit ma ration, ni sur un apéritif matin et soir. Enfin, ça le regarde ! »

« Si d'ici mon départ, j'ai quelque chose d'intéressant à vous raconter, je ne manquerai pas de vous en faire part. De toute façon, je vous dirai de quelle manière je me serai tiré d'affaire sur le bateau. »

Capitaine K...

« P.-S. J'ai omis de vous dire que j'ai appliqué votre prescription au sujet des céréales crues. Ici, il n'y a rien d'autre que le maïs. Il est d'ailleurs très sucré et par ce fait même fort agréable à manger. Dans une quinzaine, nous en aurons du frais que je consomme comme des petits pois. Un mets délicieux dont je fais une grande consommation lorsque les indigènes

le ramassent. Vous m'avez recommandé de prendre quelques tranches de patate crue. Eh bien ! ici, la patate est très filandreuse ; par suite, pas très bonne à manger de cette manière. Je la remplace par quelques haricots verts dont j'ai un stock énorme. C'est mon plat de verdure quotidien. C'est le seul légume qui pousse vraiment bien aux Colonies ; il faut ajouter également la salade, particulièrement la frisée. »

« Il y a en ce moment trois Européens malades au poste et l'on m'en signale deux autres dans mes postes. Tout ce monde mange à qui mieux mieux de la viande. De tous, je suis évidemment de beaucoup le plus vieux colonial. Je vais rentrer dans 2 mois dans un état de santé parfait, malgré cela. Eh bien ! cet exemple ne frappe nullement leur entendement bouché à l'émeri. Le docteur m'a cependant dit hier qu'il souhaiterait vivement d'arriver à la fin de son séjour dans un état physique aussi solide que le mien. Autour de lui, il voit ce qui l'attend par ses malades : ulcères coloniaux, accès de fièvre, hémorroïdes et tuberculose. Et c'est à coup d'injections qu'il traite ces affections : néo-salvarsan, arsénobenzol, cacodylate, quinine, etc. Effarant ! Je regarde ahuri tous ces pauvres bougres à qui un simple régime alimentaire conviendrait cependant mieux. Mais non, plus fort que cela, histoire de les remonter, il leur fait ingurgiter de la viande de mouton ou de sanglier à peine cuite. Cela me donne, devant ce spectacle d'égarement humain, un regain d'énergie pour bien suivre mon régime. Il y a surtout un sergent qui est bien mal loti. Il a des plaies ulcéreuses plein les pieds, dont une grande comme la paume de la main à l'articulation du cou-de-pied qui, si elle guérit, lui laissera à coup sûr une gêne fonctionnelle dans le pied. Enfin, je n'y puis rien ni

par l'exemple, ni par le raisonnement et je n'ai plus voix au chapitre depuis qu'il y a un représentant de la Faculté au poste. Mais il me semble que j'aurais suivi une autre médication si j'avais été seul, celle que vous devinez, car ce sous-officier est dans un état général déplorable. Auparavant, en effet, quand j'étais seul, je traitais mes tirailleurs malades par une bonne purgation et par la diète et j'avais enrayé ainsi toutes mes maladies. Vite que je me sauve et que j'aille cultiver mes salades et mes choux, au milieu de ma petite famille. Que la vie est donc belle ! Quand on sait les choses simples qu'il faut faire pour être bien portant. »

M..., 3 juin 1924.

« Cher Docteur,

« Ce sera sans doute la dernière lettre que je vous écrirai du Gabon. A la fin du mois, je prends mes cliques et mes claques (environ 400 kilos de cantines, caisses, ballots) pour regagner la côte. Une vingtaine de jours de train 11, avant d'attraper le petit bateau qui doit m'amener vers le grand, à Port-Gentil. Et de là, en route vers la France. »

« Je vous avouerai, docteur, que je ne suis pas fâché de rentrer pour retrouver ma petite nichée après 26 mois d'absence. Je me demande si mes enfants vont se rappeler de moi. Le grand peut-être et encore, mais sûrement pas la petite que j'ai quittée à 15 mois. Enfin, c'est notre vie à nous autres coloniaux. Je suis heureusement au bout du rouleau et compte planter ma tente cette fois définitivement en France. »

« Le Gabon ne m'aura pas enthousiasmé comme jadis le pays Zandé, de mes farouches Niams-Niams aux dents effilées. Cette forêt impénétrable qui vous pour-

suit, vous étreint, vous écrase de sa masse imposante n'a plus à la longue qu'un charme relatif. Le tableau devient trop monotone : forêt, toujours et encore de la forêt, pendant des semaines et des mois ! Au début on reste ébaubi, sidéré devant l'imposante majesté des arbres, de ces colosses auprès desquels nos chênes de France sont des arbustes. On étouffe, on manque d'air sous cette voûte humide aux senteurs fortes de moisi, de pourriture des plantes sur le sol. Il y a du bon terreau qui ferait le bonheur de plus d'un de nos horticulteurs. Mais le caractère particulier de cette exubérante végétation n'a, je le répète, qu'un attrait passager. Dans l'Oubanghi, les feux de brousse nettoyaient au moins une fois l'an le terrain, en brûlant tout, et on y voyait alors clair, libre de circuler à son aise à travers le bled. Ici rien de tel, on est bouclé, arrêté illico par les lianes, les plantes grimpantes, toutes piquantes, lorsqu'on se risque avec un guide, dans la forêt. J'en suis sorti dans des états lamentables : égratigné, écorché vif, avec mes effets déchirés et en nage par-dessus le marché. C'était un bon exercice cependant, je dormais comme un loir après. Je crois être le seul Européen d'ici à me risquer ainsi dans la forêt à la poursuite des sangliers qui ne se laissent approcher qu'avec des ruses d'apaches. Le docteur m'a prédit à ce sujet un bon accès de fièvre à me fatiguer ainsi. J'en ai ri de bon cœur. « Vous oubliez, brave toubib, lui rétorquai-je, que je mène cette vie depuis bientôt 2 ans et sans prendre de quinine. — Mais, vous risquez même un accès pernicieux ! — Non, croyez-moi, réservez vos soins éclairés pour d'autres que moi. Si j'avais dû ramasser ce que vous dites, il y a belle lurette que je serais sans doute entre 4 planches. »

« Ce pauvre docteur n'y comprend rien avec moi, il y perd son latin. Il vient de partir en tournée sanitaire. Il était certes peu enchanté de partir seul ; car il m'a demandé force conseils sur tout. Je lui ai donné l'un des tirailleurs qui a marché à plusieurs reprises avec moi et qui va le débrouiller le long de la route. Arrivera-t-il à l'achever cette tournée de 20 jours ? J'en doute, tout au moins péniblement. Le malheureux a emporté un stock formidable de boîtes de conserves de viande (ce fameux singe bien connu de tous ceux qui ont fait la guerre). Si avec cela, il tient le coup, je perds mon nom. Il a accès de fièvre, sur accès de fièvre, en plus de ses furoncles. Il commence à concevoir une légère inquiétude sur son état de santé pendant son séjour, qui pourtant débute à peine (3 mois). Je lui ai prédit qu'il ne l'achèverait pas. Je suis sûr de ne pas me tromper. Dans 7 à 8 mois d'ici il s'évacuera ; car, outre cette alimentation antirationnelle il joint un faible pour les liqueurs fortes, apéritifs et vin au repas. Et c'est pourtant un docteur, initié particulièrement à tous les méfaits de l'intempérance. Il est vrai qu'il est persuadé qu'il ne boit pas. Comment alors obtenir de quelqu'un beaucoup plus fruste, tels nos sous-officiers, une vie sage et bien réglée, s'ils ont un exemple pareil devant les yeux. C'est triste. Je sais ce qu'ils pensent de moi qui ne bois ni vin, ni alcool, ni café : Je vis à l'économie ! Mais je me moque de ce qu'ils peuvent penser et dire. En attendant, je vais rentrer en parfaite santé. Aucun d'eux ne pourra en dire autant.

Capitaine K.

Une expérience naturiste décisive

(CINQ ANNÉES DE BROUSSE, SANS QUININE ET SANS FIÈVRE PALUDÉENNE).

M..., 29-6-24.

« Cher Docteur,

« Vous me croyiez sur la route du retour ? Eh bien ! j'en suis encore loin. Le malheur a voulu que le général passe par mon poste pour se rendre au Cameroun, juste 15 jours avant la date à laquelle je devais filer. Il a trouvé ma mine par trop superbe et m'a prescrit d'attendre sur place mon successeur. Or, je sais qu'il a été retenu à Libreville et qu'il ne viendra que lorsque l'emploi provisoire qu'il occupe sera pourvu d'un titulaire qui a été demandé en France au précédent courrier. Cela peut, comme vous le voyez, durer un certain nombre de mois avant que je sois remplacé. Il y a de quoi donner sa démission vraiment. Jamais je ne puis partir comme tout le monde à mon temps normal. Cette fois, bonsoir, ils ne me garderont pas plus d'un ou deux mois au delà. »

« Toutes les combinaisons que j'avais préparées croulent du coup. C'est la guigne, d'autant que je vais rentrer à la mauvaise saison, en plein hiver. Enfin, il vaut mieux en prendre philosophiquement son parti que de s'arracher les cheveux. Ma femme et mes enfants vont seuls être bien contrariés de ce fâcheux contretemps. »

« Ma santé est heureusement toujours parfaite. Je suis plus robuste que jamais. Il est vrai que j'ai agencé comme il faut mes menus. Petit à petit je suis

arrivé à faire disparaître totalement la viande, même du poulet, dans la composition de mes repas. J'en ressens un bienfait considérable et au lieu de vieillir, ce qui normalement devrait se produire, je rajeunis, tellement je me sens bien portant, en parfait état physique. La santé, la vigueur fusent par tous les pores. Et dire qu'il y a des gens, j'en ai autour de moi, qui prétendent que ce pays est malsain. Il y a de quoi rire. Mon exemple ne leur suffit pas. C'est entendu : pour eux, je suis l'exception, le phénomène. S'ils savaient cependant comme je m'alimente, ils en seraient stupéfaits. J'ai eu la bonne idée de planter, il y a 3 mois, une dizaine de kilos de pommes de terre. Je viens d'en faire une belle petite récolte que je vais manger en partie crue, en hors-d'œuvre, selon vos conseils. Cela me réussit bien, une petite pomme de terre avant le repas complète bien les autres mets qui constituent mon menu. Je vais arriver en France fin... prêt pour suivre le même traitement. »

« Mon jeune docteur a tout de même réussi à achever sa randonnée. Actuellement, il a des douleurs d'entrailles très violentes accompagnées évidemment d'une débâcle sévère. Il les attribue à des microbes absorbés avec l'eau qu'il a bue aux ruisseaux. Il va en conséquence se traiter au thymol pour chasser les vers qu'il a dans les intestins, d'après lui. Je crois que cela lui fera autant d'effet qu'un cautère sur une jambe de bois. Il n'y a que la foi qui sauve, il est vrai. Il ferait mieux de s'alimenter d'une façon plus naturelle. Enfin, ça le regarde. Mon cas le déroute et le laisse parfois très perplexe. Il y a de quoi aussi. Je fais tout à l'inverse des autres. *Je ne prends, par exemple, jamais de quinine, alors qu'eux en sont sursaturés. Malgré cela, je n'ai jamais la fièvre alors*

qu'ils l'ont tous les 3 matins. Le général lui-même m'a fait des observations à ce sujet. »

« Pour me distraire, je pêche. Il y a une superbe rivière, plus large que la Seine (à 50 mètres de ma case), dans laquelle les poissons de toutes tailles foisonnent. Je prends du poisson, mais, comme de juste, je n'en mange pas. Je le distribue à ceux qui en veulent. Le plaisir de le prendre me suffit, au grand ahurissement de mon cuisinier qui n'arrive pas à saisir pourquoi je lui laisse mes captures. Il a la vie facile avec moi, ce n'est pas la cuisine compliquée qu'il me fait qui le fatigue. Pas de poulet, pas de viande, pas de poisson, très peu d'œufs même. »

« Le menu ne varie pas ou très peu. Le matin : épinards avec un œuf, presque tous les jours, pommes de terre en robe, lait caillé et banane grillée, un fruit et c'est tout. Le soir, depuis fort longtemps, je ne change plus : soupe aux légumes, patate braisée, lait caillé et banane grillée, fruit pour finir. Il est inutile d'ajouter que la salade crue figure au menu. J'ai en ce moment de la délicieuse romaine. »

« 2 juillet. — Après avoir désespéré de partir, je viens d'être avisé, en même temps que nous recevions le courrier de France, que mon successeur allait être là dans quelques jours. Le temps de lui passer le service et je file en 4e vitesse. J'espère pouvoir prendre le bateau à la date normale de mon rapatriement. Il faudra que je fasse vite, par exemple, sinon je le rate ; mais je vais avoir des ailes. »

« Je vous décrirai mon voyage en attendant d'aller vous voir à Brévannes, si je vais à Paris pendant mon congé. »

« Fréjus, le 25-4-1925. »

« Cher Docteur,

« Devant mon silence persistant, vous devez vous demander, avec juste raison, ce que je suis devenu. »

« Je ne suis pas loin comme vous voyez. A Fréjus, tout bonnement, au milieu d'un tas de nègres, d'Indochinois et de Malgaches. J'en ai pour ma seule part 575 à faire vivre, manœuvrer, etc. En un mot, de quoi employer amplement mes journées. Mon ancienneté de capitaine me vaut, en outre, un supplément : je suis le Président de toutes les commissions, chargé de toutes les enquêtes. Je ne m'en plains pas, le temps passe ainsi vite. Certes, la vie à Fréjus n'est guère folâtre. J'ai heureusement des chevaux à ma disposition qui me permettent d'aller respirer l'air des sapins de l'Estérel au lieu de celui des cafés, comme le font mes camarades. »

Je me suis également affranchi des « ragougnasses » que servent à leurs clients les hôteliers de l'endroit. Je vis chez moi. Mon Malgache fait ma cuisine très bien. Je mange au moins ce qui me plaît, c'est-à-dire selon vos principes naturistes. Je bouleverse mon entourage ; c'est la première fois que cela se voit. On me demande : Comment faites-vous donc ? — Mais c'est pourtant bien facile. Avec mon matériel de popote du Gabon, je continue ici ce que je faisais là-bas. J'ai loué une chambre avec une cuisine et je suis là comme un prince, n'étant à la merci de personne. Mon maître-coq a vraiment bien attrapé mes goûts. Je puis venir à n'importe quelle heure, « y en a paré », me dit-il. Il ne me reste qu'à

mettre les pieds sous la table et tout est dit. Quand tout le monde s'en va dîner, moi je m'en vais tranquillement achever ma digestion sur l'un de mes chevaux. Mes camarades sont tous ventripotents ou efflanqués ou ils ont la phobie du cheval. »

« Je n'ai pas encore pu trouver un logement décent pour ma petite famille. Aussi l'ai-je laissée à Antibes, au grand air. Mes deux moucherons sont de beaux diables. Ils ont des mines resplendissantes de santé. Rien, pas un accroc cet hiver. »

« Vous l'ai-je écrit, je ne m'en souviens plus, mon successeur au Gabon est mort. Je lui ai passé le commandement le 10 juillet, le pauvre mourait d'un accès pernicieux, le 24 novembre suivant, à 34 ans. C'était sa première colonie sérieuse. Cela vous donne une idée du pays. »

« Je suis confus de ce que vous ayez publié dans votre Revue Naturiste les lettres que je vous ai adressées du Gabon. Si elles peuvent inciter quelques malheureux à changer de vie, j'en serai bien récompensé. »

Capitaine K.

TABLE DES MATIÈRES

Les lois de la santé 7
Symbiose et synthèse harmoniques et hiérarchiques... 19
Lois universelles et lois particulières..... 26
Le torpillage thérapeutique 31
La frénésie des piqûres médicamenteuses 51
Le vampirisme thérapeutique 74
La flagellation à l'eau froide 84
Les méfaits de l'heure d'été 91
L'organisme fonctionne comme un accumulateur électrique 97
L'alimentation est un combat 103
Les fautes commises habituellement dans la conduite du régime végétarien 109
Le régime le plus sévère que l'on puisse conseiller.... 124
Les vitamines 135
Pour éviter le cancer..... 151
L'utilisation des acides en médecine naturiste 157
Les cures de jeûne excessif 166
Le jeûne du matin 175
Un cas de longue persévérance dans le jeûne et l'abstinence 177
Le régime du Père de Foucauld..... 185
Notes de diététique clinique 195
Tant qu'il y a de la fièvre, du lait..... 195
Le jambon 203
La tomate 206
L'orange et le citron 208
Fissure à l'anus 211
Accidents de suralimentation minérale 214
Aux petits maux les petits remèdes 218
Faut-il pratiquer l'ablation des amygdales et des végétations adénoïdes 224

L'emploi du miel en diététique..... 227
Les champignons 234
L'aoûtat 251
La charrue avant les bœufs..... 255
L'affinement des défenses naturelles chez les naturistes 259
Les meilleurs procédés de propagande..... 265
Beaucoup d'appelés et peu d'élus..... 271
L'enseignement Mazdaznan 276
La Psychanalyse 294
Hymne à la Nature de St-François d'Assise..... 307
Pensées de Joseph de Maistre..... 308
Les hommes sont les auteurs de leurs maux..... 313
Préceptes antiques de l'école pythagoricienne..... 314
Les pérégrinations d'un officier naturiste..... 317
Au front, en Orient..... 322
Du Congo au Bahr-el-Gazal..... 327
Avant le départ pour la brousse..... 343,
Résistance et débrouillage naturistes..... 347
Pourquoi les climats des colonies sont malsains. 352
Dans la brousse, au Gabon..... 359
Médecine naturiste et médecine classique aux Colonies 367
Une expérience naturiste décisive..... 375

Saint-Amand (Cher). — Imprimerie Bussière. 1-8-1935.